



jardins du nord



L'anis vert en cuisine



Généralité

L'anis vert est connu depuis la nuit des temps.

En Chine il a longtemps été considéré comme une plante sacrée.

Très rustique et de culture facile, l'anis vert, qui est une plante annuelle, peut être installé en pleine terre ou en pot.

Toutes les parties de la plante sont aromatiques et odorantes.

Goût et saveur

Les graines d'anis vert sont très parfumées avec un petit arrière-goût de réglisse.

Le parfum anisé des feuilles est beaucoup plus léger.

Utilisation en cuisine

Bien que toutes les parties de la plante soient aromatiques ce sont principalement les graines que l'on utilise.

Ce qui est dommage car les feuilles sont également très goûteuses.

Feuilles : Elles parfument les marinades, les salades de crudités, les poissons ainsi que les légumes.

Elles peuvent remplacer le persil.

Graines : Les graines d'anis vert sont un des ingrédients de base de nombreuses boissons anisées comme l'anisette, l'ouzo ou le raki.

Elles aromatisent de nombreuses pâtisseries, des pains.

Elles agrémentent les salades de fruits et se marient parfaitement bien avec les figues.

De nombreuses confiseries sont réalisées avec de l'anis vert dont les plus célèbres sont des petites dragées qui portent le nom "d'Anis de Flavigny".

Autres utilisations

L'anis vert fait également partie des plantes médicinales et réputé principalement pour ses propriétés antispasmodiques et carminatives.

Conservation

Les feuilles d'anis vert s'utilisent fraîches ; en effet une fois sèches elles perdent leur saveur.

Les graines se conservent dans une boîte hermétique ou dans un bocal à l'abri de la lumière.



Cuisinez, savourez...

Fiche : 🌿 2021 JDN jardins du nord

Pour en parler sur le forum :