

LES GRANDES FAMILLES DE BASILIC



Basilic grand vert

Ocimum basilicum 'Grand Vert'
ou *Ocimum basilicum* Genovese

Le basilic Grand Vert est le plus connu et le plus utilisé des basilics. Vous cuisinerez cette plante aromatique avec vos salades, soupes, pâtes et sauces. C'est aussi une plante médicinale utilisée en infusion (usage interne) et décoction (usage externe).



Basilic fin vert

Ocimum basilicum 'Fin Vert'

Le basilic fin vert est plus utilisé traditionnellement dans le sud de la France. C'est le basilic de la soupe au pistou. Vous utiliserez cette plante aromatique dans vos salades, soupes et sauces.



Basilic thaï

Ocimum basilicum thyrsoflora

Le basilic thaï est originaire d'Asie. On le retrouve dans de nombreux plats régionaux. Essayez cette plante aromatique, c'est un appel au voyage. Feuilles vertes, tiges et inflorescences pourpres. Saveur très épicée ressemblant à celle de l'estragon ou de l'anis.



Basilic pourpre

Ocimum basilicum purpurascens

Le basilic pourpre a un goût un peu plus poivré que le basilic à grandes feuilles. Cette plante aromatique décorera facilement vos plats de crudités et vos salades.



Basilic feuille de laitue

Ocimum basilicum 'feuille de laitue'

Le basilic feuilles de laitue est un basilic à grosses feuilles légèrement frisées. Le goût de cette plante aromatique est moins puissant que le basilic grand vert, ce qui permet de l'utiliser plus discrètement dans les plats. Il est très appréciable dans les salades d'été.



Basilic marseillais

Ocimum basilicum 'Marseillais'

Le basilic marseillais est très proche du basilic à grandes feuilles avec des feuilles plus petites. Cultivé à l'origine par les maraichers marseillais, on retrouve cette plante aromatique dans la gastronomie provençale. Dans les salades, la fameuse soupe au pistou, les sauces, il vous apportera avant l'heure, un air de vacances.



Basilic citron

Ocimum basilicum 'Citriodorum'

Le basilic citron a un goût très prononcé de citron. Vous pouvez utiliser cette plante aromatique avec le poisson, les soupes et les sauces.



Basilic sacré

Ocimum tenuiflorum L. ou *Ocimum sanctum*

Le basilic sacré de Thaïlande est à part dans le monde du basilic. En plus d'être sacré dans le rite indouiste, son parfum extraordinaire apportera à votre cuisine une véritable touche d'exotisme. C'est aussi une plante médicinale utilisable en infusion.

LA RECETTE ORIGINALE DU PISTOU



Ingrédients

- une dizaine de feuilles de basilic frais «fin vert»
- 2 gousses d'ail
- 15 cl d'huile d'olive (soit un verre)

Préparation de la recette :

Presser l'ail et le mettre dans un mortier.

Découper le basilic à la main et le mélanger à l'ail.

Piler dans le mortier pour réduire le basilic et l'ail en purée, puis ajouter doucement l'huile d'olive et un peu de sel.

Il faut arriver à une texture de pâte liquide sans excès d'huile.

A servir avec des pâtes, des tomates à la provençale ou des filets de poisson en papillotes...

Remarques :

C'est la recette originale du Pistou Provençal.

Utiliser un mortier en pierre, le pilon est plus lourd et donc plus efficace et plus rapide.

Même si hacher et piler à la main semble difficile, le résultat est bien meilleur et plus parfumé !

Ne pas préparer trop longtemps à l'avance. Ne pas conserver plus de deux jours.

Conseil accord mets / vin :

Domaine les Maisons rouges "Dans les Ferrons" 2011 Blanc
COTEAUX DU LOIR



TISANE BIEN-ÊTRE À BASE DE BASILIC



Tisane de basilic

En quantités importantes (plusieurs tasses par jour), les effets du basilic s'inversent et, de tonique, il devient sédatif. Calmante, l'infusion de basilic est appréciée pour lutter contre les migraines dues au stress. Elle facilite également la digestion, tout en soulageant les problèmes d'aérophagie. Cette infusion est indiquée pour les personnes stressées et angoissées.

Préparation

- 2 ou 3 feuilles de basilic frais
- une tasse d'eau bouillante

Faites infuser pendant 15 minutes.

Cette infusion est agréablement aromatisée et se boire sans sucre.

Le parfum de cette infusion changera en fonction de la variété du Basilic utilisé.