

*Portraits Meljacois N&B - août 2011 - de G à D:
François Enjalbert, Alain Massol et Jean-Marc Bosc*





Portraits Meljacois N&B - août 2011 -



Portraits Meljacois N&B - août 2011 - Guy Enjalbert



Portraits Meljacois N&B - août 2011 - David Capoulade, Alain et Andrée Tayac

Portraits Meljacois N&B - août 2011 - France Alary, Philippe Aubrit et Raoul Alary



Portraits Meljacois N&B - août 2011 - Denise Robert



Portraits Meljacois N&B - août 2011





Portraits Meljacois N&B - août 2011 - de G à D, Thérèse Mazars, Thérèse et Arlette Azam

Ail



Quand on parle de salé, l'ail pointe son nez et veut sauter dans la marmite. L'ail séduit la cuisine du monde entier. Que seraient le gigot d'agneau dominical, le pot-au-feu, la soupe au pistou si l'ail n'existe pas!

Bienfaits

La médecine actuelle admet que l'ail est un antibiotique naturel qui peut jouer un rôle déterminant comme médecine préventive et comme agent thérapeutique.

Pour éviter la mauvaise haleine, manger un bouquet de persil ou des fraises

Aneth

L'aneth est bon compagnon du chou, de la laitue et des oignons, mais nuit aux carottes et tomates.

Les feuilles et les graines ont une saveur amère; elle parfument poissons, soupes, salades, viandes, omelettes et pommes de terre .

Bienfaits

Une seule cuillérée avant le repas stimule l'appétit. Quelques graines mâchées après le repas sont excellentes pour le bon fonctionnement de l'estomac et des intestins et diminue la mauvaise haleine.





Angélique

Plante aromatique ressemblant au céleri. L'angélique a une odeur très aromatique et musquée. Elle assaisonne le poisson ou aromatise le vinaigre. Ses feuilles ajoutent une note inhabituelle à une salade. Ses tiges et racines servent à la confection de boissons alcoolisées

Bienfaits.

Douée d'excellentes propriétés, elle agit sur les colites en calmant efficacement les spasmes intestinaux et les douleurs. L'angélique favorise l'écoulement de la bile et facilite ainsi la digestion. Elle évite la formation des gaz intestinaux et soigne l'aérophagie et les ballonnements.

Basilic

Légerement piquant et très aromatique, il accompagne à merveille les tomates. Sous forme de pesto, il transforme les pâtes en festin. Il va bien avec le poisson, les ragoûts, les salades, le poulet et les fromages blancs. On l'ajoute en fin de cuisson; on le conserve jusqu'à une semaine au frigo dans un sac de plastique.

Bienfaits

Richie en camphre, il dégage les voies respiratoires, éclaire les idées, et est recommandé pour combattre la mélancolie.



Bourrache

Étymologie
de l'arabe *abu râche*, signifiant "Père de la sueur" à cause de ses propriétés sudorifiques. Légèrement piquant et très aromatique, il accompagne à merveille les tomates.

Bienfaits

C'est la plante potagère que l'histoire a associée au courage: celle qui adoucit le caractère et diminue le stress de l'étudiant. La bourrache est surtout utilisée nature ou en tisane pour ses hautes propriétés . Elle nettoie également le sang de ses impuretés.



Cerfeuil

Le cerfeuil ressemble un peu au persil frisé. Il a une saveur légèrement anisée et constitue un arôme particulièrement raffiné. Avec le persil, l'estragon et la ciboulette, le cerfeuil compose le mélange nommé «fines herbes», traditionnel en cuisine française. Il aromatise potages, vinaigrettes, sauces (béarnaise, gribiche), salades, légumes, crudités, plats froids et poissons.

Bienfaits

Dépuratif, diurétique, stimulant, expectorant

Nettoie et purifie le sang, facilite la digestion, riche en vitamines.



Ciboulette

La ciboulette est la plus petite de la famille de l'oignon. On ne la récolte pas en l'arrachant, mais plutôt en la coupant à l'aide de ciseaux sans la tailler trop près du sol; elle repousse continuellement.

La ciboulette est souvent utilisée pour assaisonner un grand nombre de mets, aussi bien chauds que froids. Il est préférable de ne pas la cuire et de ne l'ajouter qu'au moment de servir.

Bienfaits

La ciboulette est riche en vitamine 'C' et 'A' et possède des propriétés diurétiques. Elle est aussi employée comme antidote en cas d'empoisonnement.



Citronnelle

C'est une plante vivace tropicale poussant en climat ensoleillé humide. Elle présente des feuilles longues et minces, à bord coupant, raides, vert-clair - grisâtres.

Bienfaits

On l'emploie pour soigner les rhumatismes et les entorses.

On l'utilise aussi comme diurétique, tonique et digestif ou sédatif (infusion)

Elle soulage le mal de dents, la mauvaise haleine et les maux d'estomac.

Faire brûler des feuilles sèches pour éloigner les moustiques

