

# Coriandre

*La coriandre fraîche ressemble au persil plat; elle s'utilise comme le persil et le cerfeuil. En Orient, on la met dans les salades, les soupes, les sauces et les sandwiches.*

*Les graines de coriandre, dont l'odeur est musquée et citronnée, assaisonnent fruits de mer, poissons, riz, currys, marinades, chutneys et gâteaux.*

*Calmente - Huile*

*Elle soulage les douleurs rhumatismales et articulaires*



# Le Thym

*Le thym est une épice qui se marie avec tout: viandes, poissons, oeufs, légumes ou salades. Il peut être employé frais ou séché et conservé dans un bocal hermétique jusqu'à son utilisation. Il peut aussi être congelé par branches entières dans des sacs à congélation.*

*Dans le potager, il est un bon compagnon des tomates, aubergines et pommes de terre dont il éloigne les mouches blanches.*

## Bienfaits

*Il apaise la toux et soulage les maux de gorge. Excellent aussi en cas de bronchite, de rhume, de grippe, d'asthme ou de simple refroidissement*



# Estragon

*Son goût très parfumé, mais très subtil, rappelle celui du citron ou de l'anis. L'estragon convient aux aliments à saveur délicate tels que les œufs, le poisson, le poulet et le veau. Il parfume à merveille les beurrés, les salades et les sauces comme la béarnaise et la tartare.*

*On conserve l'estragon dans un sac de plastique, au bas du frigo*

## Bienfait

*Tonique énergétique (1 c. à table de vinaigre d'estragon avant chaque repas)*



# Feuilles de Laurier



*Les feuilles de cet arbre s'utilisent entières ou émiettées. En cuisine, on les utilise habituellement séchées, avec parcimonie. Les feuilles de laurier aromatisent bien les plats mijotés, les farces et les marinades. Elles sont un élément essentiel du bouquet garni.*

## Bienfaits:

*On dit que les baies et les feuilles sont antiseptiques, expectorantes, antirhumatismales et digestives.*

# Marjolaine



*L'odeur et la saveur de la marjolaine rappellent la menthe et le basilic. Elle aromatise les mets à la tomate, les vinaigrettes, les farces, les légumes, les poissons, les légumineuses, les oeufs, la viande et la volaille. On incorpore de la marjolaine dans le mélange d'herbes appelé «herbes de Provence».*

## Bienfaits

*Enfin, passé à la centrifugeuse, avec une goutte de Tabasco, c'est un vrai cocktail santé. Certains le préconisent en cure, le matin au réveil, pour éliminer les toxines et retrouver un teint éclatant.*

# Mélisse

*La mélisse (aussi nommée «citronnelle») accompagne bien les aliments âcres. Elle aromatise les currys indiens, les soupes et les sauces; elle assaisonne salades composées, riz, poissons, compotes et jus de fruits.*

## Bienfaits

*En infusion, la mélisse fraîche serait efficace contre les maux de tête, les troubles gastriques, la nervosité et les étourdissements.*



# Menthe

*Cette herbe assaisonne légumes (aubergine, concombre, pois, tomate), viande, gibier et crème glacée. Elle est délicieuse mélangée au citron et aromatisé bien les vinaigrettes; on l'associe à l'agneau. La menthe verte fraîche enveloppe les rouleaux printaniers et accompagne le taboulé. Elle aromatisé shish kebabs, yogourt, salades, sauces et thé.*

## Bienfaits

*Elle favorise l'évacuation des gaz, calme les vomissements, stimule l'estomac et la vésicule biliaire.*

*Elle décontracte les muscles et soulage certaines migraines.*

*Elle soulage la toux et les névralgies. Son huile est un puissant antiseptique.*



# Origan

*Variété sauvage de la marjolaine, sa saveur est un peu plus prononcée. Il est indispensable dans la cuisine méditerranéenne et aromatise les mets à la tomate.*

*Une branche d'origan dans une bouteille d'huile ou de vinaigre les parfumerait. Le mélange d'herbes appelé «herbes de Provence» comprend de l'origan.*

## Bienfaits

*Combat l'aérophagie, les rhumatismes et la toux.*





# Persil



*Cru ou cuit, il fait merveille dans les omelettes aux fines herbes, les crudités, les sauces et le beurre. Ciseler finement les feuilles avant l'utilisation pour profiter de son arôme.*

*Le persil est un des éléments du bouquet garni et l'ingrédient principal du taboulé. Les racines de persil se préparent comme le navet ou la carotte; on les utilise dans les soupes et les ragôts.*

## Bienfaits

*Le persil est très riche en vitamines A et C en fer et en oligo-éléments. Son extrême richesse en Vitamine C en fait un aliment précieux, mais comme il n'est consommé qu'en garniture, l'apport total en vitamine C n'est pas très élevé.*

# Romarin

*Le romarin a une saveur piquante et parfumée assez prononcée. On l'incorpore aux soupes, farces, sauces et marinades. Il aromatise les grillades de viande comme l'agneau, la volaille et le gibier rôtis ou en brochette.*

*On le retrouve dans le mélange d'herbes nommé «herbes de Provence».*

## Bienfaits

*On le faisait entrer dans de nombreux baumes destinés à guérir les blessures et les douleurs; il était le remède contre la jaunisse, les lassitudes, les vertiges, la perte de mémoire.*



# Sarriette

*La sarriette est une plante aromatique. Les feuilles sont utilisées pour garnir les salades ou les grillades.*

*Il y a deux sortes de sarriette: une est cultivée dans les jardins et l'autre pousse dans les montagnes à l'état sauvage.*

## Bienfaits

*La sarriette est également considérée comme une plante anti-infectieuse majeure, aphrodisiaque, antibactérienne, antifongique, antivirale, immuno-stimulante, tonique et stimulante générale.*



# Sauge

*La sauge est utilisée en pharmacie, dans l'industrie des liqueurs, des cosmétiques et de la parfumerie.*

*Les feuilles sèches parfument les farces de volailles. Elles accompagnent l'agneau, le porc, la saucisse, les plats au fromage et les omelettes*

*Le sauge se conserve plus d'une semaine dans un linge humide glissé dans un sachet de plastique placé au frigo.*

## Bienfaits

*La sauge est un bon stimulant de la digestion; il est conseillé de l'employer dans tous les plats riches*





*Portraits meljacois N&B - Meljac, août 2011 - deg.à d. Roland Mazars, Maurice Loubière et Jean-Marie Azam*



*Meljac - Août 2003 - Roger Albinet et Roger Sirmin*



*Meljac - Août 2003 - Roger, Raymonde et Nadine*

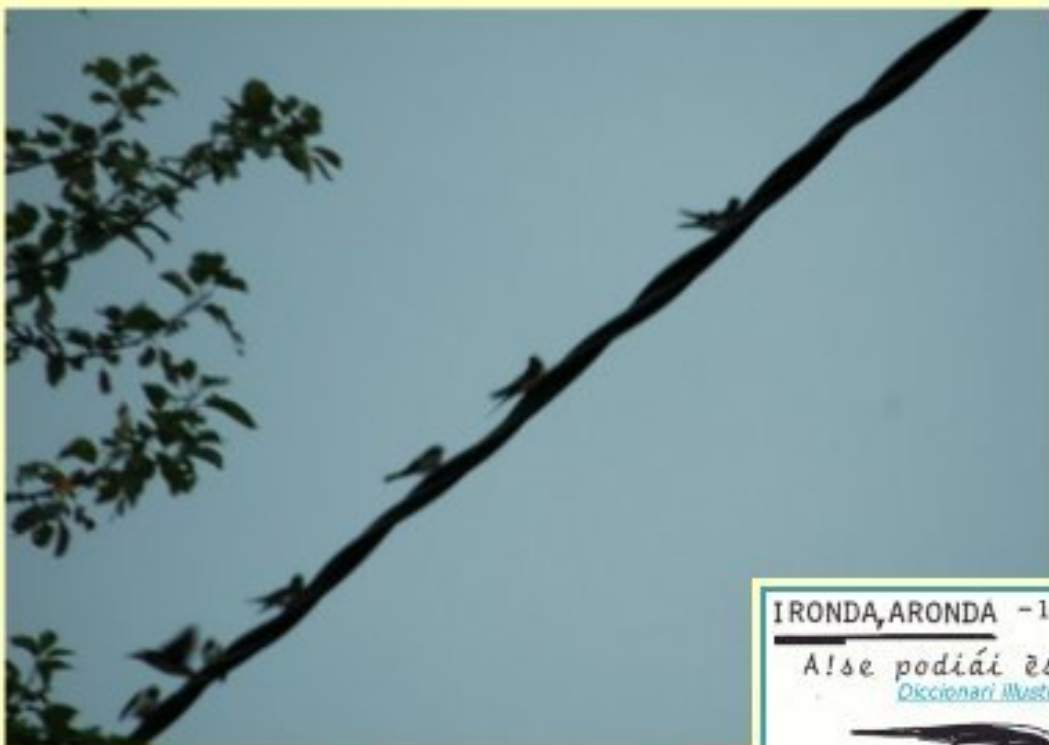


*Meljac - Août 2003*



*23 septembre, l'automne à Meljac*

*Année 2007*



**IRONDA, ARONDA** -l'-(n.f.)=l'irondèla

*A! se podiái èsser irondèla !*

*Diccionari illustrat de Cantalèusa*



"ça sent l'automne...!"

(22 septembre 2008)

22 septembre



L'AUTOMNE à MELJAC



A  
U  
T  
O  
M  
N  
E



23 septembre