

# La recette du chef !



## Smoothie fraises basilic

### Pour 10 pots :

- 1 kg de fraises
- 500 g de basilic (40 feuilles)
- 50 g de sucre semoule
- 500 ml d'eau

1

Laver et équeuter les fraises  
Laver et effeuiller le basilic

2

Dans un mixer, mettre les fraises  
coupées en 2, le basilic et l'eau  
Mixer le tout 3 min

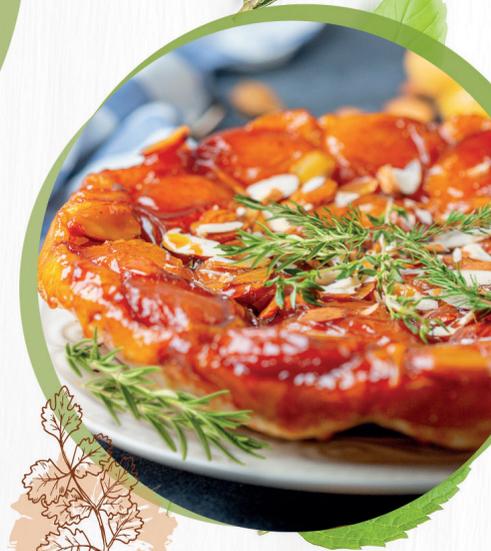
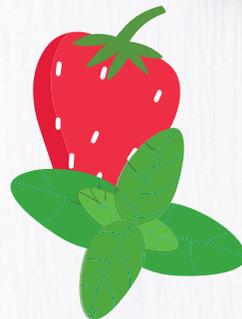
3

Ajouter le sucre  
Mixer une pulsion

4

Verser en verre et servir

*Dans votre restaurant,  
retrouvez les  
herbes  
aromatiques  
dans tous leurs états*





Le basilic

Son feuillage ovale, arrondi et gaufré est fortement aromatique.

**Comment l'utilise-t-on ?**

Le basilic frais aromatise particulièrement bien les salades. Il peut aussi se marier avec les oeufs et les pâtes, ainsi qu'avec les légumes, tels que la courgette, les carottes et les aubergines. Il est également indispensable dans les sauces aux herbes comme le pesto, et sur les pizzas.

La mélisse dégage une odeur citronnée. Son nom vient du grec et signifie « feuille à abeilles », car elle sont attirées par l'odeur.

**Comment l'utilise-t-on ?**

La mélisse s'utilise pour agrémenter des recettes salées comme sucrées. On peut réaliser un délicieux dessert rafraîchissant à la fraise et à la mélisse ou des makis au crabe



La mélisse



La menthe

Elle est cultivée pour ses feuilles parfumées et rafraîchissantes.

**Comment l'utilise-t-on ?**

En thé, en infusion ou en sirop pour les boissons. Dans les salades estivales, et les sauces. Elles donnent aussi une saveur inimitable aux boulettes de viande. En dessert, avec des fraises, ou dans une salade de fruits à base de melon et de pastèque.

*À la découverte  
des herbes  
aromatiques*

À planter au potager en plein soleil, et elle n'a pas besoin d'entretien !

**Comment l'utilise-t-on ?**

Très décorative et puissamment aromatique, cette sauge accompagnera à merveille les viandes, poissons et ragoûts. Mais elle parfamera également vos pâtes avec bonheur.



La sauge



La coriandre

On consomme beaucoup de coriandre fraîche dans la cuisine d'Extrême-Orient.

**Comment l'utilise-t-on ?**

On l'utilise notamment dans la composition du curry et de beaucoup d'autres préparations épicées. Elle est aussi indispensable pour cuisiner les champignons à la grecque.

Assez voisin du thym par son parfum l'Origan possède de nombreuses vertus.

**Comment l'utilise-t-on ?**

L'Origan peut être utilisé frais ou séché dans les sauces, sur les pizzas ou dans la soupe. Il est délicieux dans l'eau de cuisson des pommes de terre ou dans le vinaigre pour le parfumer.



L'origan