

# Croquettes de pomme de terre aux herbes

Quantité

4 personnes

## Les ingrédients

¼ de botte de cerfeuil

¼ de botte de ciboulette

¼ de botte de persil plat

¼ de botte de coriandre

2 branches d'estragon

2 branches de menthe

750 g de pommes de terre à purée

2 œufs

1 pincée de sel

2 c à s d'huile d'olive.

## La préparation

Laver toutes les herbes puis ciseler le cerfeuil, la ciboulette, le persil plat et la coriandre. Effeuille l'estragon et la menthe puis ciseler les feuilles. Réserver. Conserver ce qui reste des bottes d'herbes pour réaliser une salade d'herbes additionnées d'un peu de pousses d'épinards.

Laver puis cuire les pommes de terre dans leur peau, à l'eau salée (départ à l'eau froide) environ 20 min. Egoutter. Laisser tiédir puis peler les pommes de terre. Les écraser à la fourchette dans un grand saladier. Casser les œufs dessus. Bien mélanger puis ajouter les herbes ciselées. Saler. Bien mélanger à nouveau.

Dans une grande poêle, verser l'huile et allumer le feu. A la cuillère, former dans la poêle de petits monticules de préparation aux herbes qui vont légèrement s'aplatir à la cuisson. Au bout d'environ 5 min de cuisson, retourner délicatement les croquettes pour les cuire sur l'autre face (à nouveau 5 min).

Réserver la première tournée de croquettes dans un plat au four et faire cuire le reste des croquettes. Au besoin, rajouter un peu d'huile dans la poêle. Servir chaud (ou froid) avec une salade.

# Herbes aromatiques fraîches

## Carte d'identité

Les herbes aromatiques fraîches parfument et relèvent les plats les plus simples comme les plus élaborés. Persil, basilic, menthe, origan, sarriette... Si leurs arômes, subtils ou corsés donnent du relief aux recettes d'exception, les herbes sont avant tout des alliées fidèles pour la cuisine de tous les jours. C'est le petit plus qui change tout !  
En bref

On les trouve tout au long de l'année sur nos étals ; leur pleine saison s'étend cependant du printemps à la fin de l'été, voire jusqu'aux premières gelées (en novembre).

Décoratives ? Oui mais avant tout aromatiques ! Les herbes fraîches donnent du peps à tous les légumes : salades vertes, crudités, gratins, ratatouilles, poêlées ou wok...

Elles relèvent le goût des viandes et des poissons quel que soit le mode de cuisson : grillés, en ragoût, en papillote, à la vapeur...

Tartes, biscuits, salades de fruits, crumbles... Leurs mille et uns parfums s'invitent même au dessert !

Si le thym, exception qui confirme la règle, livre son arôme lors des cuissons longues, les herbes aromatiques sont assez sensibles à la chaleur.

Beaucoup d'entre elles expriment leurs arômes subtils ou puissants (selon le cas) ajoutées en fin de cuisson.

### Bouquet garni thym laurier

Le persil, la ciboulette, l'estragon et le cerfeuil sont traditionnellement les quatre herbes réunies sous

L'appellation de « fines herbes ».

Le bouquet garni, base aromatique qui relève sauces et bouillons de cuisson est composé de thym,

de laurier et de queues de persil liés en bouquet (on l'enlève ainsi plus facilement en fin de cuisson).

# Les variétés d'herbes aromatiques

Ciboulette, aneth, estragon, cerfeuil, basilic, menthe, mélisse, thym... la liste des herbes aromatiques qui subliment notre cuisine de tous les jours comme nos mets d'exception est longue ! Leurs particularités gustatives sont innombrables et permettent de varier les plaisirs chaque jour. Faciles à vivre et à préparer, elles sont le petit plus qui change tout tant en cuisson (dans les plats mitonnés) que crues, en finition (dans les crudités ou les salades de fruits).

## L'aneth

Appelé aussi faux anis ou encore fenouil bâtard (en grec, anethon signifie fenouil), l'aneth offre un parfum subtil, frais et anisé. Les Egyptiens l'utilisaient pour ses vertus antispasmodiques et sédatives. Les Romains et les Grecs, quant à eux, s'en servaient aussi bien pour soigner que pour agrémenter leurs plats.

On l'utilise frais. Séchées, ses petites feuilles développent moins d'arôme.

L'aneth a longtemps poussé à l'état sauvage sur le pourtour méditerranéen. La plante s'épanouit si possible à l'abri du vent et demande peu d'entretien. Semée en avril, elle donne des feuilles que l'on récolte de juillet à septembre.

## Le basilic

Originaire d'Inde, le basilic est présent sur le pourtour méditerranéen depuis des millénaires. Il a toujours joué un rôle dans les rituels mortuaires en Inde et en Egypte, pour accompagner les défunts dans l'au-delà. Les grecs l'avaient baptisé « herbe royale ». Le Grand Vert, le Pourpre, le Citron et le Thaï sont les basilics les plus courants sur nos étals.

Sensible, le basilic noircit et se flétrit rapidement une fois cueilli. Séché, ses arômes perdent leur vigueur.

Plante annuelle herbacée buissonnante de 20 à 50 cm de hauteur, le basilic a besoin de lumière et de chaleur. Il donne des feuilles toute l'année mais sa pleine saison s'étend sur juillet et août.

## Le cerfeuil

Les petites feuilles délicates du cerfeuil ont été rapportées du Moyen-Orient à l'époque des Croisades. Il tire son nom du grec « kaïro », qui signifie « feuille ».

Le cerfeuil est sensible à la lumière, qui le fait jaunir.

Facile d'entretien, le cerfeuil se contente de peu de soleil. Semé du début du printemps jusqu'en septembre, il se récolte dès six à huit semaines après les semis, jusqu'aux premières gelées.

## Ciboulette

Il y a 5 000 ans, de l'Amérique du Nord aux Alpes en passant par la Chine, les longues tiges vertes et creuses de la ciboulette ont séduit l'homme pour ses qualités culinaires et médicales. Marco Polo la rapporta de son voyage en Asie. On la cultive en France depuis le XVIe siècle. Parmi les variétés les plus cultivées, citons la Polycross, la Twiggy, la Staro et la Civette.

Elle se conserve au frais plusieurs jours et se congèle facilement.

Semée de février à avril, la ciboulette s'épanouit entre ombre et soleil, dans un sol frais et drainant. On la récolte régulièrement, du printemps à l'automne.

Elle fait partie des herbes aromatiques que l'on peut aussi cultiver en pot, à la maison, tout au long de l'année.

## La citronnelle

Appelée citronnelle de Madagascar ou citronnelle de Java, cette plante donne des feuilles aux bords rugueux d'où émane un puissant parfum de citron.

La citronnelle se consomme fraîche, séchée ou congelée.

Plantée au printemps, la citronnelle donne des touffes de feuilles hautes de 50 à 70 cm. La récolte des feuilles s'étale de mai à octobre.

## La coriandre

La coriandre est une plante dont les graines fournissent une épice et les feuilles une herbe aromatique. Cette dernière, appelée aussi persil arabe ou persil chinois, se caractérise par son goût frais à la fois musqué, citronné et anisé. Un papyrus daté de 1550 avant J.-C. la mentionne. On en a même retrouvé des traces dans le tombeau du pharaon Toutankhamon. Pour les romains, la coriandre n'avait pas son pareil pour conserver la viande.

Semées après les gélées, les graines de coriandre donnent une plante dont les feuilles se récoltent deux mois après le semis.

### L'estragon

Appelée aussi herbe dragon ou serpentine, l'estragon est une herbe voisine de l'absinthe et de l'armoise, originaire des steppes d'Asie Centrale et de la mer Caspienne. Il est apparu en France au XVI<sup>e</sup> siècle. Sur les plus de 300 variétés existantes, l'estragon français (très riche en huiles essentielles donc très parfumé) et l'estragon russe (plus subtil) sont les plus courantes sur nos étals.

Le séchage ne lui sied guère : ses huiles essentielles s'évaporent alors et il y perd son subtil parfum. Mieux vaut l'utiliser frais ou congelé pour le laisser exprimer son arôme.

Plante aromatique vivace s'épanouissant sous forme de touffes hautes de 80 cm environ, l'estragon souffre du froid. Il s'épanouit à mi-ombre, dans un sol léger et frais. Semé au printemps ou à l'automne, il se récolte toute l'année à condition d'éviter le gel.

### Laurier

De toutes les variétés de laurier, seul le laurier-sauce est comestible (les autres sont toxiques). C'est l'ingrédient de base des bouquets garnis.

Antiseptique, tonifiant, bactéricide... telles sont les vertus qui lui sont attribuées.

Il peut se consommer frais, mais gare dès lors à son amertume et à la puissance de son goût susceptible de voler la vedette aux mets qu'il parfume. Séché, il garde l'essentiel de ses propriétés gustatives.

Le laurier préfère les sols riches et frais. Il lui faut beaucoup de soleil. Ses feuilles se récoltent toute l'année.

### La menthe

Avec au moins 25 variétés et plusieurs centaines de variantes hybrides, la menthe est à l'origine européenne. En France, on l'a longtemps consommée sous forme d'infusion avant de l'inclure dans de multiples préparations culinaires.

La menthe pousse très facilement. Il lui faut à la fois du soleil et de l'humidité pour s'épanouir. On la récolte du printemps à la fin de l'été.

### L'origan

Baptisé aussi marjolaine sauvage ou thym du berger, l'origan pousse sous forme de petit arbrisseau sur les pentes du bassin méditerranéen.

Avant d'enjoler les plats méridionaux, il fut consommé en décoction ou préparé sous forme de cataplasmes pour soigner les plaies : on a loué dès l'Antiquité ses vertus antalgiques, antiseptiques, antispasmodiques, digestives, antitussives et expectorantes.

Il s'utilise frais ou séché en froissant ses feuilles et ses fleurs. Ce sont d'ailleurs ces dernières, de couleur rose pâle à rouge, qui dégagent le plus de parfum et d'arôme.

Semé en mars-avril, l'origan se récolte du printemps à l'automne.

### L'oseille

Également nommée aigrette, surelle ou encore patience acide, l'oseille était très prisée par les gourmets égyptiens. En France, il faut attendre le XVI<sup>e</sup> siècle pour la voir appréciée pour ses vertus tant médicinales (infusions, cataplasmes) que gustatives : son acidité réveille les plats. L'oseille sauvage, la Large de Belleville ou encore l'oseille des Alpes (ou oseille rouge) sont les variétés les plus répandues.

L'oseille est une plante résistante, aux racines profondément ancrées dans le sol. Semée au printemps, on peut en récolter les feuilles trois mois après les semis, jusqu'à fin octobre.

### Le persil

À la fois condiment et garniture, originaire de l'Asie du Sud-Ouest et d'Afrique du Nord, le persil était utilisé par les Grecs pour les rites funéraires, et par les Romains pour parfumer l'air et ainsi lutter contre les mauvaises odeurs... Largement réhabilité depuis, il est devenu aujourd'hui l'aromate le plus utilisé en cuisine. Il existe trois variétés de persil. Le plat est le plus goûteux, le frisé est davantage apprécié pour la décoration. Le persil tubéreux (un légume-racine ressemblant fort au panais) au goût proche du céleri-rave, est beaucoup plus rare sur les étals. Il agrémentait volontiers le pot-au-feu.

Plante bisannuelle de climat tempéré, le persil pousse dans les sols riches en humus. Il est sensible au froid. Semé de mars à septembre, il se récolte du mois d'avril aux premiers frimas de l'hiver.

### Le romarin

Surnommé « herbe aux couronnes » ou « encensier », le romarin nous vient lui aussi du pourtour méditerranéen. Il doit son nom, du latin *ros marinus* (rosée marine), à sa facilité à pousser en bord de mer. Il a longtemps été cultivé pour son parfum agréable. Au Moyen-Age, il fut l'un des ingrédients de base du fameux « vinaigre des quatre voleurs » (avec la menthe, la sauge, l'ail, le camphre...), loué pour ses propriétés antiseptiques lors des épidémies de peste. Plus de 150 variétés de romarin existent. La plus utilisée est le romarin officinal.

### La sarriette

Le « poivre d'âne », ou l'« herbe aux haricots » connaît une quinzaine de variétés. En France, on cultive principalement la sarriette commune (ou sarriette d'été), dont le parfum est délicat, et la sarriette vivace (ou sarriette d'hiver), beaucoup plus corsée. Cette herbe aromatique au caractère bien trempé a longtemps remplacé le poivre pour relever les plats. Au XVI<sup>e</sup> siècle, elle entrait dans la composition de « l'eau d'arquebusade » soignant les blessés.

Elle perd beaucoup de son arôme en séchant. Mieux vaut l'utiliser fraîche.

Plantée au printemps et à l'automne, elle se récolte tout l'été, jusqu'en octobre.

### La sauge

Du latin *salvia* (guérir), la sauge était appréciée des Romains pour ses vertus médicinales et toniques. Les Grecs la conservaient confite dans du vinaigre.

Les feuilles duveteuses de la sauge se consomment fraîches. Leur goût a tendance à s'altérer en séchant. Plantée au printemps, elle fleurit en été. Ses feuilles se récoltent toute l'année.

### Le thym

Le thym (du grec *thio* – « je parfume ») était utilisé par les Egyptiens pour embaumer les défunts. Les Grecs le brûlaient pour célébrer les dieux et les Romains en parfumaient la maison ou le bain.

Il existe plusieurs variétés développant des arômes parfois étonnants, comme le Lemon Curd et son parfum de citron ou le Pinewood et sa senteur de pin. On l'appelle farigoule ou serpolet dans sa version sauvage. Celui que l'on consomme le plus souvent est le thym commun.

Au Moyen-Age, on prêtait au thym tant de vertus qu'il était considéré comme une panacée universelle (notamment pour son action sur les voies respiratoires). Son miel aurait de fortes propriétés antiseptiques. Le thym conserve ses vertus aromatiques une fois sec.

Les sols légers et drainants lui conviennent particulièrement. Il lui faut beaucoup de soleil. Planté par bouturage de préférence en juillet et août, son feuillage persistant se récolte toute l'année.