



# Le basilic

Plante annuelle de la famille des Lamiacées comme le romarin ou la sauge, le basilic est cultivée comme plante aromatique et condimentaire. Le terme basilic vient du grec *basilikon*, « royal », en référence à la haute estime portée à cette herbe.

Cette plante, originaire d'Iran ou de l'Inde (où elle est toujours sacrée), est arrivée en Europe via le Moyen-Orient au XVème siècle

## Choisir

Le basilic se récolte en été. Il en existe de nombreuses variétés dont celle à petites feuilles (la plus répandue sur les marchés) ; celle à grandes feuilles ; le basilic pourpre ; le basilic thaï, au goût un peu plus piquant. Le basilic peut se trouver frais, séché ou broyé. Achetez de préférence du basilic frais, plus aromatique, en botte avec les racines : ses feuilles doivent être lisses, vertes et sans tâches.

## Consommer

Le basilic frais aromatise particulièrement bien les salades mais peut également se marier avec les œufs 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. Il peut être travaillé en infusion et par exemple remplacer la vanille dans une crème anglaise. Enfin, le basilic s'harmonise avec la sauge, l'ail, le romarin et le thym.

## Conserver

Le basilic frais se conserve un à deux jours au réfrigérateur en sachet de congélation ou dans du papier absorbant humide. Le basilic séché, conservé au frais et à l'abri de la lumière, se garde plusieurs mois. Il peut être congelé ou conservé dans du vinaigre ou de l'huile.



*En mythologie, le basilic est un reptile fabuleux qui a le pouvoir de tuer par son seul regard et dont on ne peut venir à bout que grâce à un miroir.*



**Riche en calcium, en vitamines A et C, le basilic est également une bonne source de phosphore.**



### PREPARATION

Ne détacher les feuilles du basilic qu'au dernier moment. Pour les ciseler, roulez-les puis coupez-les avec un couteau bien aiguisé. Afin d'éviter qu'elles ne noircissent, il est préférable de les couper après les avoir éponnées dans du papier absorbant.



### CUISSON

Ne cuisez pas les feuilles de basilic mais chauffez les brièvement. Incorporez-les au dernier moment dans les préparations.



### PRESENTATION

Lors de la floraison, conservez les têtes qui pourront décorer vos assiettes. Vous pouvez également cristalliser les feuilles dans un sirop pour décorer un dessert ou les rendre croustillantes en les passant au micro ondes quelques secondes avec un filet d'huile d'olive.

### SUGGESTIONS DE RECETTES

- Salade de pastèque et basilic aux éclats de chèvre frais
- Verrine de fraises, chantilly au basilic

Retrouvez ces recettes sur [www.atelierdeschefs.com](http://www.atelierdeschefs.com)