



Le laurier

Arbuste à feuillage persistant de la famille des lauracées, dont les feuilles, d'un vert foncé, sont utilisées pour leur arôme depuis le Ier siècle. Originaire du bassin Méditerranéen, il fut dédié au dieu de la lumière Apollon dans la Grèce antique.

Ne pas confondre le laurier-sauce avec le laurier-cerise (fleur blanche), ni avec le laurier-rose, qui n'appartiennent pas à la même famille et sont toxiques.

Choisir

Les feuilles de laurier s'utilisent entières ou émiettées, fraîches ou séchées. On les utilise habituellement séchées car elles sont amères à l'état frais. Les feuilles de laurier séchées de qualité supérieure sont vert-brun et luisantes.

Consommer

Sous ces deux formes, le laurier sert à aromatiser sauces, soupes, ragoûts, marinades de viande, gibier et poisson...Il entre dans la composition du bouquet garni avec le persil et le thym. La feuille de laurier est également un ingrédient de nombreuses fricassées et relève civets, courts-bouillons, pâtés, ragoûts ou terrines.

Conserver

Conserver les feuilles séchées à l'abri de la lumière dans des récipients hermétiques pendant environ un an. Les feuilles fraîches se conservent quelques jours au réfrigérateur roulées dans du papier absorbant légèrement humide ou sont séchées à l'obscurité afin de conserver leur saveur.



Le laurier noble couronnait les héros, les vainqueurs et les artistes reconnus dans l'Antiquité : c'est de cette pratique que nous viennent les termes « lauréat » (couronné de laurier) et « baccalauréat » (baie de laurier).



Les baies et feuilles de laurier ont des propriétés médicinales : elles sont antiseptiques, digestives, expectorantes et antirhumatismales.



PREPARATION

Les utiliser avec parcimonie : très parfumée, une seule feuille suffit pour une préparation de 4 à 6 personnes.



CUISSON

Plus elles cuisent longtemps dans un liquide, plus les feuilles confèrent de la saveur aux mets.



PRESENTATION

Toujours retirer les feuilles avant de servir.

SUGGESTIONS DE RECETTES

- Bar rôti au laurier frais
 - Faisselle fraîche, compotée de poivrons rouges au piment d'Espelette.
- Retrouvez ces recettes sur www.atelierdeschefs.com**