



L'Hysope

L'**hysope** est aussi appelée « **L'herbe sacrée** ».

Durant l'Antiquité, elle était prescrite pour traiter les affections bronchiques et pulmonaires. Elle est toujours utilisée comme expectorant, fluidifiant ou sédatif, mais a aussi d'autres vertus, puisqu'elle est considérée comme un stimulant, un accélérateur du travail digestif, un lipolytique, un antiviral ou un anti-inflammatoire.

En cuisine, on peut utiliser les feuilles fraîches avec du fromage frais, dans les beurrés composés, dans les sandwiches, dans les sauces pour crudités avec les pâtes chaudes ou froides.

Les feuilles sèches peuvent embellir les soupes, les ragouts ou en infusion.

Quant aux fleurs, elles agrémentent les salades vertes.

Attention : les feuilles étant plus parfumées que les fleurs, on évite de les mélanger dans le même plat.

Une recette

- **CAROTTES GLACEES A L'HYSOPE**

- 500 grammes de jeunes carottes finement tranchées
- 25 cl de bouillon
- 1 cuillère à soupe de miel liquide
- 1 cuillère à soupe de beurre doux
- 1 cuillère à soupe de feuilles d'hysope fraîche finement ciselée

Placez tous les ingrédients, sauf l'hysope, dans une casserole portée à ébullition. Couvrez et laissez mijoter 20 minutes. Les carottes doivent être tendres avec un liquide sirupeux.

Parsemer d'hysope et servir de suite.

Bon appétit !