



Le Basilic

Mon nom vient du grec « basileus » qui veut dire roi.

Je suis connu pour mes propriétés aromatiques, toniques et stimulantes de l'organisme.

Je stimule l'appétit et je suis un bon antispasmodique.

La règle d'or pour profiter au maximum de ma saveur est de me couper quelques minutes avant de m'utiliser.

Je suis l'âme du pesto à la genovese.

Je m'associe avec les légumes frais tels que la tomate, l'aubergine, la courgette ; les œufs, la viande grillée, le poulet ; le poisson (rouget et saumon) ; les fruits de mer (beurre manié avec basilic pilé, poivre et zestes râpés de citron). J'aromatise les sauces, les soupes et les conserves à base de tomate.

Je m'allie subtilement avec le persil, le romarin, l'origan, le thym, la sauge et le safran.

Quelques recettes

- **PESTO A LA GENOVESE**

Dans un mortier écrasez – 1 tasse de feuilles de basilic

- 1 gousse d'ail

- 1 pincée de gros sel

Ajoutez – 2 cuillères à soupe de pignons de pin

- 1 cuillère à soupe de pecorino râpé

- 1 cuillère à soupe de parmesan râpé

Ecrasez bien le tout pour obtenir un mélange homogène. Ensuite versez dans un bol et ajoutez en filet un verre d'huile d'olive en mélangeant avec soin avec une cuillère en bois.

On doit obtenir une crème dense et homogène.

Au moment de servir, diluez le pesto avec un peu d'eau de cuisson des pâtes.

- **SOUPE A LA TOMATE**

Pelez 1 kg de tomates après les avoir plongées quelques minutes dans une casserole d'eau chaude.

Coupez- les en quartiers.

Epluchez et coupez finement un oignon et deux gousses d'ail et faites-les revenir dans de l'huile d'olive.

Ajoutez - les tomates

- 8 feuilles de basilic
- les feuilles d'une branche de thym
- un morceau de sucre
- sel/poivre

Mouillez le tout avec un litre d'eau ; portez à ébullition et laissez cuire 15 minutes.

Mixez et filtrez la soupe.

- **AUBERGINES AU FROMAGE BASILIC**

Disposez 4 aubergines sur le grill du four et cuisez- les.

Ensuite fendez-les dans le sens de la longueur et laissez dégorger.

Mélangez - 6 cuillère à soupe de feta coupée en cubes

- du persil
- 4 gousses d'ail
- un peu d'huile d'olive

Farcissez les aubergines du mélange, refermez et remettez au four, sous le grill , pendant 10 minutes.

- **PETITES POMMES DE TERRES VAPEUR A LA SAUCE BASILIC**

Faites cuire 1 kg de petites pommes de terre.

Préparez la sauce : mettre dans un mixeur - 4 cuillères à soupe d'huile d'olive

- 2 cuillères à soupe de basilic
- 1 cuillère à café de menthe ciselée
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- poivre

Mixez pour obtenir une sauce homogène et onctueuse.

Ajoutez les câpres et mélangez.

Servez les pommes dev terre nappées de cette sauce.

- **VINAIGRE DE BASILIQUE**

Disposez 60 gr de basilic frais, lavé dans un bocal propre.

Portez un demi litre de vinaigre à ébullition et versez sur les herbes.

Fermez hermétiquement et laissez infusez 2 semaines an agitant de temps en temps.

Filtrez et mettez en bouteille.

- **HUILE DE BASILIC**

Lavez et séchez soigneusement le basilic.

Ecrasez légèrement pour libérer les arômes.

Mettez-les dans un bocal et versez de l'huile d'olive jusqu'au-dessus.

Fermez hermétiquement et laissez reposer au moins deux semaines au frais à l'abri de la lumière.

Connaissez-vous le BASILIC THAI ?

Il a un goût plus prononcé et plus épicé.

C'est un incontournable de la cuisine asiatique (nems ,sautés, soupes, currys,...).

- **POULET AU BASILIC THAI**

Coupez très finement 5 blancs de poulet.

Equeutez et égrainez les 8 piments et les coupez en petits morceaux.

Coupez finement 8 oignons chinois et hachez 10 gousses d'ail.

Faites chauffer de l'huile d'olive et mettez-y l'ail et les piments, ensuite les oignons et enfin le poulet. Laissez cuire sur feu fort. Quand le jus est totalement évaporé, ajoutez 6 cuillères à soupe de nuoc nam mélangé à 2 cuillère à soupe de sucre puis mettez 10 branches de basilic thai. Laissez cuire encore quelques instants.

