



< retour

Epicerie

Aneth



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Herbes

Poids moyen : 2g

Plante aromatique annuelle originaire du bassin méditerranéen et de l'Asie occidentale. L'aneth est apparenté au fenouil avec lequel il est souvent confondu, car il lui ressemble. Son nom français est d'ailleurs dérivé du grec anethon signifiant «fenouil». Les fleurs jaunâtres de ces deux plantes sont similaires. L'aneth est un aromate particulièrement apprécié en Scandinavie, en Russie, en Europe centrale et en Afrique du Nord.

Contrairement au fenouil, la racine de l'aneth donne rarement naissance à plus d'une tige. La plante peut atteindre 60 cm. Ses graines ressemblent à de petites pastilles striées et aplaties, bordées de minces ailes (celles du fenouil sont ovoïdes). Leur odeur douce et piquante évoque à la fois celle du fenouil, du carvi et de la menthe. Les fruits mûrs sont toxiques pour les oiseaux.

Les feuilles, au goût plus léger, ne doivent pas bouillir (même séchées), car leur saveur disparaît. Les ajouter en fin de cuisson.

COMMENT CHOISIR ?

À l'achat de l'aneth frais, ne pas s'inquiéter si les feuilles sont molles, elles s'affaissent rapidement.

QUE FAIRE AVEC ?

Les graines d'aneth aromatisent parfaitement les vinaigres, soupes, cornichons, marinades, sauces froides et salades variées. C'est l'herbe par excellence pour les marinades de poissons, plus particulièrement le saumon et le hareng. L'aneth se marie très bien avec la tomate, le céleri-rave, la betterave, le concombre, le chou, la crème fraîche, la crème aigre, le fromage à la crème, les sauces blanches, le beurre fondu, les vinaigrettes, les œufs, les ragoûts et les fruits de mer.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

L'aneth frais est fragile, il se conserve environ 2 jours. Placer les tiges dans un bol d'eau ou envelopper les feuilles dans une feuille de papier légèrement humide, puis les réfrigérer. Il est préférable de congeler l'aneth frais au lieu de le déshydrater, il conserve ainsi plus de saveur. L'aneth supporte très bien la déshydratation au four à micro-ondes.

Placer les graines séchées dans un contenant hermétique et les conserver dans un endroit sombre, frais et sec.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

L'aneth a des propriétés médicinales. On le dit notamment diurétique, carminatif, antispasmodique et légèrement stimulant. Infuser de 5 à 10 g de graines dans un litre d'eau bouillante peut être excellent contre la digestion difficile.

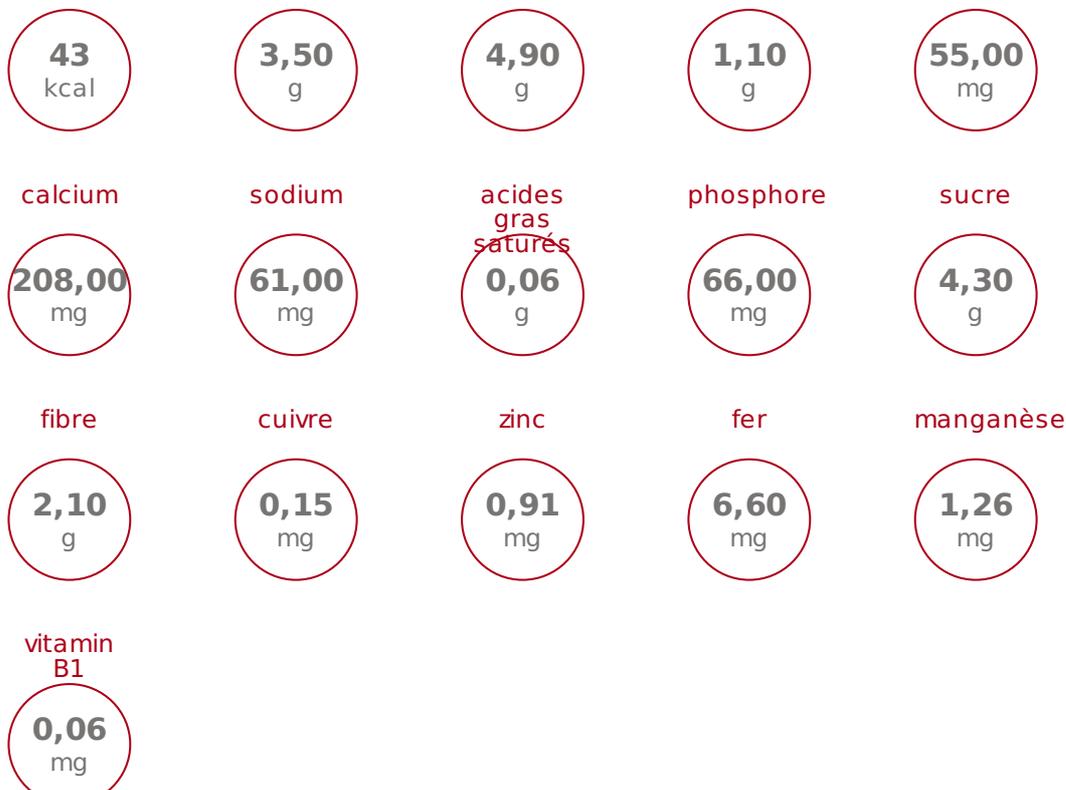
calories

protéines

glucide

lipide

magnesium



[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

L'aneth est consommé depuis les temps anciens. On en trouve mention dans d'anciens textes égyptiens et dans la Bible. Pour les Romains, l'aneth symbolisait la joie et le plaisir. Dans l'Europe médiévale, l'essence d'aneth était reconnue pour ses propriétés médicinales, notamment pour soulager les coliques et la flatulence ainsi que pour son action antiseptique, antispasmodique et carminative. En Angleterre, on l'utilisait également comme charme contre les mauvais sorts.

Fraîcheur d'herbes et de haddock, pickles de pêches [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

Galette de pommes de terre juste tiède et saumon fumé [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

Cheesecake au saumon fumé et à

[l'aneth \[5\]](#)

[En savoir plus \[5\]](#)

[Salade de betterave rôtie sauce verte \[6\]](#)

[En savoir plus \[6\]](#)

[Scones à l'aneth et brouillade aux oeufs de saumon \[7\]](#)

[En savoir plus \[7\]](#)

[Suprême de volaille contisé aux herbes, carottes glacées \[8\]](#)

[En savoir plus \[8\]](#)

[Sauce crème citron aneth \[9\]](#)

[En savoir plus \[9\]](#)

[Tartare de pétoncle mariné au citron vert et à l'aneth \[10\]](#)

[En savoir plus \[10\]](#)

[Filet de bar à l'aneth \[11\]](#)

[En savoir plus \[11\]](#)

[Sauce ranch - sauce yaourt aux herbes \[12\]](#)

[En savoir plus \[12\]](#)

1

2

[13]



[13]

dernier »

[13]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15038>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15038>

- [3] <https://www.qooq.com/recipes/fraicheur-dherbes-et-de-haddock-pickles-de-peches>
- [4] <https://www.qooq.com/recipes/galette-de-pommes-de-terre-juste-tiede-et-saumon-fume>
- [5] <https://www.qooq.com/recipes/cheesecake-au-saumon-fume-et-laneth>
- [6] <https://www.qooq.com/recipes/salade-de-betterave-rotie-sauce-verte>
- [7] <https://www.qooq.com/recipes/scones-laneth-et-brouillade-aux-oeufs-de-saumon>
- [8] <https://www.qooq.com/recipes/supreme-de-volaille-contise-aux-herbes-carottes-glacees>
- [9] <https://www.qooq.com/recipes/sauce-creme-citron-aneth>
- [10] <https://www.qooq.com/recipes/tartare-de-petoncle-marine-au-citron-vert-et-laneth>
- [11] <https://www.qooq.com/recipes/filet-de-bar-laneth>
- [12] <https://www.qooq.com/recipes/sauce-ranch-sauce-yaourt-aux-herbes>
- [13] <https://www.qooq.com/ingredients/aneth?page=1>