



[< retour](#)

Fruits et légumes

Basilic



Aimez-vous cet ingrédient ?

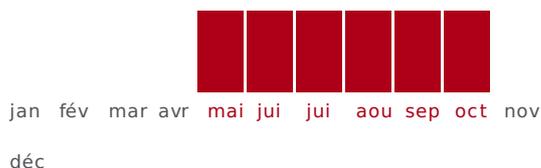
[IMPRIMER \[1\]](#)

[TÉLÉCHARGER \[2\]](#)

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Herbes

Origine : Inde

Famille : Labiacées

Plante aromatique annuelle originaire de l'Inde. Très odorant, le basilic est depuis toujours une herbe fort appréciée. Le basilic est abondamment utilisé dans les cuisines méditerranéenne, thaïlandaise, vietnamienne et laotienne. Cette plante trappue forme un petit buisson qui peut mesurer entre 20 et 60 cm de haut. Ses feuilles rondes ou lancéolées sont de couleur verte, plus ou moins foncée, rougeâtre ou pourpre. Fragiles, elles ont une

saveur piquante qui atteint son maximum avant que des épis de fleurs blanches n'apparaissent aux extrémités des tiges.

Le basilic est l'herbe par excellence pour relever les tomates et les pâtes alimentaires.

VARIÉTÉS

Il en existe environ 60 variétés. La saveur diffère selon les variétés; elle peut rappeler le citron, le camphre, le jasmin, le clou de girofle, l'anis et le thym. La cueillette des feuilles doit s'effectuer avant la floraison, sinon les feuilles perdent leur arôme.

Basilic pourpre :Variété très appréciée des cuisiniers pour son doux parfum légèrement poivré. S'utilise pour les salades.

Basilic Thaï :Ses feuilles évoquent à la fois la menthe et le clou de girofle et s'utilise avec les fruits de mer et dans les soupes exotiques.

COMMENT CHOISIR ?

Les brins ou les bouquets de basilic doivent être verts et fermes. Pour en avoir jusqu'en automne, il peut s'acheter en pot.

QUE FAIRE AVEC ?

Il se marie très bien à l'ail, l'oignon et l'olive. Il aromatise également salades, œufs, fromage, légumes, poisson, fruits de mer, volaille et porc. Certaines variétés parfument desserts et boissons. Le basilic est l'assaisonnement de base de la soupe au pistou de la cuisine méditerranéenne, dans laquelle, accompagné d'ail et d'huile d'olive, il est transformé en pâte que l'on ajoute en fin de cuisson. «Pistou» est d'ailleurs un mot provençal inspiré du latin *pestare* signifiant «piler», «broyer». En Italie, cette pâte est agrémentée de pignons et de parmesan râpé et porte le nom de pesto; elle accompagne les pâtes alimentaires et les potages. Les tiges et les feuilles du basilic aromatisent délicatement l'huile. Le basilic ne se combine pas au vinaigre, ni aux autres herbes; il préfère l'huile d'olive et le citron. Il ne doit jamais être mijoté, car son essence est très volatile, on devrait l'ajouter en fin de cuisson seulement. En tisane, mettre 1 c. à soupe de feuilles dans 250 ml d'eau et laisser infuser 10 min.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Conserver le basilic frais au réfrigérateur. L'envelopper de papier absorbant légèrement humide pour retarder la perte de fraîcheur. Ne le laver qu'au moment de l'utiliser. On peut aussi conserver les feuilles fraîches dans l'huile d'olive ou en les mélangeant avec de l'huile

à l'aide d'un mélangeur ou d'un robot culinaire de façon à obtenir une pâte homogène. Conserver le basilic séché dans un contenant hermétique placé dans un endroit sec, à l'abri de la lumière et de la chaleur.

La congélation convient particulièrement bien au basilic, contrairement à la déshydratation qui lui fait perdre beaucoup de sa saveur. Le congeler entier ou haché. Le blanchiment n'est pas nécessaire. On peut aussi le mettre dans le bac à glaçons et le recouvrir d'eau ou de bouillon; on ajoute par la suite ces cubes aux soupes, sauces et ragoûts. Utiliser le basilic non décongelé, il sera plus savoureux.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Le basilic serait antispasmodique, antiseptique, tonique et stomachique. Il aiderait à combattre les migraines, la digestion difficile et les insomnies.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
30 kcal	3,12 g	1,23 g	0,72 g	64,00 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
213,00 mg	6,50 mg	0,05 g	46,50 mg	1,24 g
fibre	cuivre	zinc	fer	manganèse
3,40 g	0,39 mg	0,76 mg	4,34 mg	1,15 mg
vitamin B1				
0,06 mg				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Les anciens Grecs, notamment, le tenaient en haute considération, on le disait réservé aux souverains; le terme basilic est d'ailleurs dérivé du grec basilikon signifiant «royal».

Pesto en chantilly [3]

En savoir plus [3]

Sorbet huile d'olive, guimauve réglisse, fraises et basilic [4]

En savoir plus [4]

Tartare de mangue [5]

En savoir plus [5]

Rôti de lotte au pesto [6]

En savoir plus [6]

Marinade aux herbes [7]

En savoir plus [7]

Omelette roulée aux herbes [8]

En savoir plus [8]

Salade au comté et au jambon [9]

En savoir plus [9]

Salade thaï [10]

En savoir plus [10]

Tagliatelles au pesto [11]

En savoir plus [11]

Croustillants de langoustine [12]

En savoir plus [12]

1

2

[13]

3

[14]

4

[15]

5

[16]

6

[17]

→

[13]

demier »

[17]

Liens

- [1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15052>
- [2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15052>
- [3] <https://www.qooq.com/recipes/pesto-en-chantilly>
- [4] <https://www.qooq.com/recipes/sorbet-huile-dolive-guimauve-reglisse-fraises-et-basilic>
- [5] <https://www.qooq.com/recipes/tartare-de-mangue>
- [6] <https://www.qooq.com/recipes/roti-de-lotte-au-pesto>
- [7] <https://www.qooq.com/recipes/marinade-aux-herbes>
- [8] <https://www.qooq.com/recipes/omelette-roulee-aux-herbes>
- [9] <https://www.qooq.com/recipes/salade-au-comte-et-au-jambon>
- [10] <https://www.qooq.com/recipes/salade-thai>
- [11] <https://www.qooq.com/recipes/tagliatelles-au-pesto>
- [12] <https://www.qooq.com/recipes/croustillants-de-langoustine>
- [13] <https://www.qooq.com/ingredients/basilic?page=1>
- [14] <https://www.qooq.com/ingredients/basilic?page=2>
- [15] <https://www.qooq.com/ingredients/basilic?page=3>
- [16] <https://www.qooq.com/ingredients/basilic?page=4>
- [17] <https://www.qooq.com/ingredients/basilic?page=5>