< retour

Epicerie

Laurier

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Herbes

Origine : Région Méditerranéenne

Famille : Lauracées

Arbre dont les feuilles persistantes et lancéolées, d'un vert foncé, sont utilisées pour leur arôme.

Le véritable laurier est un arbre qui mesure souvent de 3 à 6 m de haut. Ses feuilles ovales, lisses, fermes et luisantes mesurent de 5 à 10 cm de long. Le laurier produit de petites fleurs

ombellées vert jaunâtre qui donnent des baies luisantes bleu noirâtre. L'utilisation du laurier comme aromate dans la gastronomie date du I er siècle.

Les utiliser avec parcimonie; bien souvent une seule feuille suffit par plat. Plus elles cuisent longtemps dans un liquide, plus elles confèrent de la saveur aux mets.

VARIÉTÉS

Plusieurs arbres et arbustes reçoivent l'appellation de laurier, dont le laurier-cerise et le laurierrose, mais ils n'appartiennent pas à la famille des lauracées; en cuisine, on le nomme souvent laurier-sauce.

COMMENT CHOISIR ?

À l'achat des feuilles séchées, les choisir bien colorées, de couleur vert clair.

QUE FAIRE AVEC ?

Les feuilles de laurier s'utilisent entières ou émiettées, fraîches ou séchées. Toutefois, en cuisine, on les utilise habituellement séchées puisqu'elles sont amères à l'état frais. Même sèches, elles sont très parfumées.Les feuilles de laurier aromatisent sauces, soupes, ragoûts, viandes, volailles, poissons, légumes, légumineuses, terrines, pâtés, marinades, bref presque tout, mais particulièrement les plats mijotés. Moulu, le laurier aromatise les farces et les marinades. Les feuilles de laurier sont un élément essentiel du bouquet garni, qui comprend également du persil et du thym.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui
Les feuilles fraîchement cueillies doivent être séchées à l'obscurité afin de conserver leur saveur. À l'abri de l'air et de la lumière, les feuilles séchées se garderont un an.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Les baies et les feuilles de laurier sont reconnues pour leurs nombreuses propriétés médicinales; on les dit antiseptiques, digestives, expectorantes et antirhumatismales. L'huile essentielle serait efficace en pommade pour soulager les entorses et les ecchymoses. Elle contient divers éléments amers et des tannins qui peuvent s'avérer toxiques à haute dose.

En tisane, mettre quelques feuilles dans 250 ml d'eau, faire bouillir de 2 à 3 min, puis laisser infuser 10 min.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium

314 kcal	7,61 g	74,97 g	8,36 g	120,00 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	fibre
834,00 mg	23,00 mg	2,28 g	113,00 mg	26,30 g
cuivre	zinc	fer	manganèse	vitamin B1
0,42 mg	3,70 mg	43,00 mg	8,17 mg	0,01 mg
vitamin B2				
0,42 mg				

Afficher plus

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Originaire du bassin méditerranéen, le laurier occupa une place importante dans la Grèce antique. Il fut dédié au dieu de la lumière, Apollon. Des couronnes de laurier étaient données aux héros, aux vainqueurs et aux artistes reconnus. C'est de cette pratique que nous viennent les termes «lauréat» dérivé du latin laureatus signifiant «couronné de laurier» et «baccalauréat», de bacca laurea qui signifie «baie de laurier».

Bouquet garni [3]

En savoir plus [3]

Poulet rôti [4]

En savoir plus [4]

Pouce-pieds à la vapeur de laurier, tartine de beurre salé [5]

En savoir plus [5]

Papillotes de moules de corde aux aromates [6]

En savoir plus [6]

Brandade de morue nîmoise [7]

En savoir plus [7]

Grenailles à l'ail et au laurier [8]

En savoir plus [8]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15209

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15209

[3] https://www.qooq.com/recipes/bouquet-garni

[4] https://www.qooq.com/recipes/poulet-roti

[5] https://www.qooq.com/recipes/pouce-pieds-la-vapeur-de-laurier-tartine-de-beurre-sale

[6] https://www.qooq.com/recipes/papillotes-de-moules-de-corde-aux-aromates

[7] https://www.qooq.com/recipes/brandade-de-morue-nimoise

[8] https://www.qooq.com/recipes/grenailles-lail-et-au-laurier