

LE BASILIC



Cultivé comme plante aromatique et condimentaire

Un plant mesure de 20 à 60 cm de haut, possède des feuilles ovales-lancéolées, atteignant 2 à 3 cm. Les feuilles sont vert pâle à vert foncé, parfois pourpre violet chez certaines variétés.

Cette plante est cultivée pour des usages aromatiques, mais aussi médicinaux.

Elles s'utilisent de préférence crues car leur arôme s'atténue à la cuisson.

Elles accompagnent les crudités (salades, tomates, courgettes), les pâtes, les coquillages et les poissons, les œufs brouillés, le poulet, le lapin, le canard, les sauces (vinaigrettes, au citron, à l'huile d'olive).

Le basilic sert aussi à la préparation du pistou ou de la sauce pesto.

ASTUCE

Usage médicinal :

Les feuilles sont utilisées comme tonique, stimulant, carminatif, stomachique, antispasmodique, antiviral et vermifuge, notamment contre les crampes d'estomac, les diarrhées, la constipation, les angines, la toux, le dysfonctionnement rénal, la bronchite, les affections pulmonaires, les rhumatismes, l'inflammation, les maux de tête, l'hypertension.

En tisane, les feuilles étaient recommandées contre les nausées.