

LE BASILIC... MMM, TELLEMENT BON!

J'ai toujours adoré le basilic, surtout dans mes pâtes et dans mes salades de tomates. Ce que je ne savais pas, c'est que le basilic est une herbe qui a des propriétés santé. Mon Dieu que cela fait mon affaire! J'en cultive à chaque été et j'adore en mettre en quantité dans bien des plats, y compris les soupes.

En effet, le basilic, l'une des nombreuses herbes aromatiques que nous utilisons dans nos cuisines, a, entre autres, des propriétés antioxydantes. Bon, d'accord, ce n'est pas avec les fines herbes

qu'on aura un apport suffisant d'antioxydants mais, à tout le moins, on sait qu'on ne nuira pas à notre santé!

Le principal antioxydant que l'on retrouve dans les feuilles de basilic se nomme l'acide rosmarinique. Il travaille de concert avec la vitamine E dans notre organisme pour contrer diverses pathologies ainsi que le vieillissement. On y retrouve aussi des acides phénoliques et des flavonoïdes, qui ont des propriétés semblables.

Le basilic frais est une bonne source de vitamine K et il en est une excellente source s'il est séché. La vitamine K contribue à la fabrication de protéines qui sont impliquées dans le processus de coagulation du sang. D'ailleurs, les gens prenant des médicaments anticoagulants (Coumadin, Warfilone, Sintrom, par exemple) doivent s'assurer d'un apport très stable de vitamine K. Comme le corps fabrique aussi de cette vitamine, on leur conseille d'utiliser le basilic *seulement* comme assaisonnement. *Diane Leroux*



USAGES CULINAIRES DU BASILIC

Préparation

Afin d'éviter que le basilic frais ne s'oxyde, déchirez-le à la main et ajoutez-le toujours à la dernière minute.

Conservation

De préférence, congelez-le frais. Une façon de faire ceci est de le mettre en purée, d'ajouter de l'huile d'olive et de le placer dans un bac à glaçons. Lorsqu'il est gelé, transférez dans un sac à congélateur. Sinon, vous pouvez le hacher et le mettre dans l'huile d'olive; fermez le pot hermétiquement et laissez au

réfrigérateur. Vous pouvez aussi le faire sécher, mais à l'ombre de préférence, pour bien le préserver.

Utilisation

Le basilic se marie très bien aux pâtes, aux salades, aux pâtés, aux tomates et aux ò ufs.

Les feuilles du basilic pourpre, macérées dans du vinaigre, donnent leur couleur et leur saveur. Excellent dans les sauces à salade.

Évidemment, il est la base du pesto, qu'on peut mettre dans des soupes ou sur des pâtes : 12 feuilles de basilic, une gousse d'ail, du sel, une poignée de pignons, du parmesan râpé et de l'huile d'olive, le tout bien broyé.

SOUPE TONKINOISE

Mette de fines rondelles d'oignons grillées, des vermicelles, des tranches de gingembre grillées, de minces lamelles de bœuf, des oignons verts émincés, des pousses de soya, du basilic thaïlandais, des flocons de piment rouge dans une casserole. Versez un bouillon de bœuf sur les ingrédients, ajoutez un peu de sauce de poisson.

SOUPE THAÏLANDAISE

Même principe. Ingrédients : bouillon de poulet, lait de coco, morceaux de poulet, épinards, citronnelle, oignons verts, ail, piment fort, basilic thaïlandais.

Toujours ajouter le basilic à la fin!