

RAPHAEL'S HEALTHY KITCHEN

ENCYCLOPÉDIE DES HERBES AROMATIQUES & COMESTIBLES

Le Basilic

Ocimum basilicum



BOTANIQUE & ORIGINE

Famille :	Lamiacées (Lamiaceae)
Genre :	<i>Ocimum</i>
Espèce :	<i>Ocimum basilicum</i> L.
Origine :	Inde, Asie tropicale & Afrique

CULTURE & SAISON

Cycle :	Plante annuelle gélive
Exposition :	Plein soleil, abrité du vent
Sol :	Riche, frais et bien drainé
Saison :	Juin à octobre (Pleine saison)

Le saviez-vous ?

Issu du grec ancien basilikon signifiant « plante royale », le basilic était considéré dans l'Égypte ancienne comme une offrande sacrée pour accompagner les défunts vers l'au-delà. En Inde, il est dédié à la déesse Lakshmi et demeure une plante hautement vénérée dans la tradition hindoue.

UTILISATION CULINAIRES & SANTÉ

- Profil Aromatique :** Notes camphrées, poivrées, anisées et subtilement citronnées selon les variétés (grand vert, thaï, citronné).
- Accords Majeurs :** Partenaire incontournable de la tomate, de l'huile d'olive vierge extra, de l'ail, des pignons de pin et du parmesan (base du traditionnel Pesto alla Genovese).
- Technique de Chef :** Toujours ciseler ou déchirer le basilic à la dernière minute et l'ajouter hors du feu, car la cuisson dégrade rapidement ses huiles essentielles fragiles (notamment le linalol et le estragol).
- Atout Nutritionnel / Flexitarien :** Riche en antioxydants, en vitamines K, A et C, il apporte une fraîcheur intense qui permet de sublimer les plats végétaux légers sans ajout excessif de sel.