

FICHE TECHNIQUE : HERBES AROMATIQUES

Modifiée le 21/03/2014



Introduction

Les herbes aromatiques sont utilisées dans toutes les cuisines du monde. Certaines sont absolument incontournables comme le persil (les puristes préfèrent le plat) mais également la ciboulette, l'aneth et le basilic, dont il existe plusieurs variétés. Enfin l'indispensable bouquet garni (thym, romarin, laurier) fait aussi partie des basiques. Les fines herbes sont produites voire ramassées en France de mars-avril à novembre. Durant la période hivernale, elles proviennent en grande partie d'Israël et du Maroc. Accessoirement l'Espagne et l'Égypte peuvent également jouer un rôle dans l'approvisionnement du marché.

Appelées aussi aromates ou fines herbes, les herbes aromatiques sont utilisées pour relever le goût de préparations simples à base de légumes, de viandes ou de poissons. Elles répondent aussi au souci de diététique et d'équilibre alimentaire. Enfin, elles ont une importance non négligeable dans la décoration et la note de fraîcheur qu'elles apportent dans la finition des plats ou des assiettes.

Toutes les herbes aromatiques sont des produits très fragiles nécessitant un apport d'humidité et un maintien dans une ambiance fraîche. Elles s'accommodent toutes de la chambre froide, mais attention aux risques de déshydratation. Une d'entre

Code marché : FL.1.55
Code TerreAzur : 108595

elles craint le froid qui le fait noircir : le basilic. En chambre froide, on peut couvrir les herbes d'un papier ou d'un linge humide.

Valeurs nutritionnelles

Il ne faut pas hésiter à utiliser très régulièrement persil, cerfeuil et ciboulette sur les plats : ces fines herbes constituent en effet un complément vitaminique et minéral de premier ordre. Elles sont notamment très riches en vitamine C et B9, en provitamine A, en fer et en nombreux oligo-éléments. Pour recevoir un apport significatif en ces éléments, il faut prévoir des portions de fines herbes suffisamment généreuses : ainsi, 2 à 3 cuillerées à soupe de fines herbes hachées (environ 10 g.) fournissent des éléments nutritifs et vitamines en quantité appréciable.

Principales variétés et déroulement de la saison

[illegible]

Code marché : FL.1.55
Code TerreAzur : 108595

ESPECES	UTILISATION	ORIGINE	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
SARRIETTE Feuilles minces et pointues.	<i>Légumes secs - Laitue - Concombre - Soupe - Viande - Plats en sauce</i>	France Sud - Maroc - Israël												
SAUGE Ses feuilles grisâtres sont oblongues.	<i>Poisson - Viande</i>	France Sud - Maroc - Israël												
THYM ET VARIANTE CITRONNEE Petit buisson serré à fleurs rosées.	<i>Bouquet garni - Marinade - Sauce - Grillade</i>	France Sud												
VERVEINE CITRONNELLE Feuilles longuement lancéolées.	<i>Infusion</i>	Maroc - Israël												
CORIANDRE Feuilles au parfum puissant, étrange.	<i>Cuisine orientale et asiatique - Soupe - Crudités</i>	Maroc - Israël - France Sud												
ESTRAGON Feuilles au parfum un peu sucré, mais fort.	<i>Salade - Poulet - Sauce béarnaise et tartare - Vinaigre - Cornichons - Moutarde</i>	Maroc - Israël - France												

Calendrier de commercialisation

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Période de meilleur rapport qualité/prix												
Présence sur le marché Français												

Norme obligatoire

Les herbes aromatiques sont soumises à la norme de commercialisation générale européenne définie dans le règlement 543/2011.

Il n'existe pas de norme spécifique européenne ni norme CEE-ONU pour ces produits.

Correspondance calibre/poids

Calibrage

Vendues généralement en bottillons de 20 à 30 g, sauf persil en vrac, mais de plus en plus en barquette (20 g) ou sous film.

Code marché : FL.1.55
Code TerreAzur : 108595

Critères d'achat, qualité et goût

Un bouquet d'herbes aromatiques, qu'il s'agisse de persil, de cerfeuil, d'estragon, de basilic ou toute autre plante, ne peut mentir sur son état de fraîcheur. Vérifier la fraîcheur de la coupe à la base du bottillon. Les feuilles doivent être fermes et bien vertes. Se méfier des bouquets mouillés qui risquent d'avoir été « rafraîchis » par arrosage et qui, dans ce cas flétriront vite. Seule une herbe en bon état tiendra ses promesses de qualité gustative !

Herbes aromatiques en RHD

La cuisine est inconcevable sans les herbes aromatiques, qu'elles soient la finition indispensable d'un plat ou qu'elles en constituent la saveur essentielle. Elles apportent en plus une note écorative. Il faut éviter de cuire les herbes car elles perdent leur parfum. Les ciseler dans un verre, au couteau hachoir sur une planche et les ajouter au dernier moment. Bien les doser : certaines sont très puissantes (estragon, sauge, coriandre, par exemple). Repérer les herbes dominantes quand on fait un mélange (salade ou fromage aux herbes). Si certaines plantes s'utilisent mieux séchées, (thym, romarin, laurier, origan) l'une d'elles, le thym, offrira la quintessence de son arôme avec sa fleur !

Durée de vie

Les herbes aromatiques fraîches sont très fragiles. À température ambiante, leur durée de vie n'atteint pas 24 heures. Conservées à 4 °C dans des conditions humides, elle atteint 2 jours.