



Bulletin no. 2 Juin 2020

Basilic – *Ocimum basilicum* L.

Description botanique :



Nous avons planté deux sortes de basilic au jardin de fines herbes. Le grand basilic vert var. *genovese* que tout le monde connaît aux grandes feuilles ovales, un peu gaufrées. Ses petites fleurs blanches forment des inflorescences en forme d'épis terminaux. Son odeur et son goût sont très distinctifs, ils rappellent à la fois le girofle, l'anis et la muscade.

Nous avons également planté du basilic fin vert, à petites feuilles qui forment un dôme.



Mode de culture

Le basilic est une annuelle au Québec. Il demande de la chaleur pour une belle croissance. Avec le temps froid que nous avons eu, le grand basilic n'a pas beaucoup poussé pour le moment. Le basilic à petites feuilles s'est acclimaté un peu mieux. Le basilic est très sensible au gel. Il doit être arrosé fréquemment et ne pas être trop exposé au vent. On peut également le cultiver en pot sur la galerie. Le basilic se multiplie par boutures mises dans l'eau jusqu'à ce que les racines apparaissent. Le basilic est le compagnon par excellence de la tomate.

Les parties utilisées

Les feuilles sont utilisées particulièrement pour la cuisine et sont récoltées au besoin pendant tout l'été. Les sommités fleuries et les feuilles sont utilisées pour leurs vertus médicinales.

Utilisation culinaire

Vous connaissez sûrement le pesto et cette entrée de tomates, basilic et bocconcini. Nous vous proposons plutôt ces deux recettes rafraichissantes pour l'été.



Tisane au basilic

Une ou deux feuilles de basilic frais sont suffisantes pour préparer une tasse de tisane. On laisse infuser 5 à 10 minutes dans de l'eau chaude. On peut y ajouter un zeste d'orange. On refroidit avec des glaçons pour une tisane rafraichissante en été.

Sorbet fraises et basilic

Ingrédients

- Un petit bouquet de basilic
- 300 ml d'eau
- 500 ml de fraises mûres
- 30 ml de jus de citron ou de lime



- Infuser les feuilles de basilic dans l'eau chaude et laisser tiédir.
- Réduire en purée dans un robot culinaire, les feuilles de basilic, les fraises, le jus d'agrumes et l'eau.
- Verser dans un bol et recouvrir d'une pellicule de plastique.
- Mettre au congélateur pendant 4 heures.
- Battre au robot jusqu'à consistance granuleuse.
- Remettre au congélateur pendant 2 heures puis battre à nouveau au robot jusqu'à consistance lisse.
- Retirer 10 minutes du congélateur avant de servir.

BONNE DÉGUSTATION !

Utilisations médicinales

Les principales vertus attribuées au basilic concernent surtout les systèmes digestif et nerveux. Le basilic peut aider le système digestif en réduisant le ballonnement, la digestion difficile et les nausées. En bain de bouche, il peut apaiser les aphtes. On accorde au basilic un effet tonique sur le système nerveux contre la fatigue et la déprime, il détend et élève l'esprit et améliore la concentration.

