



Bulletin no. 14

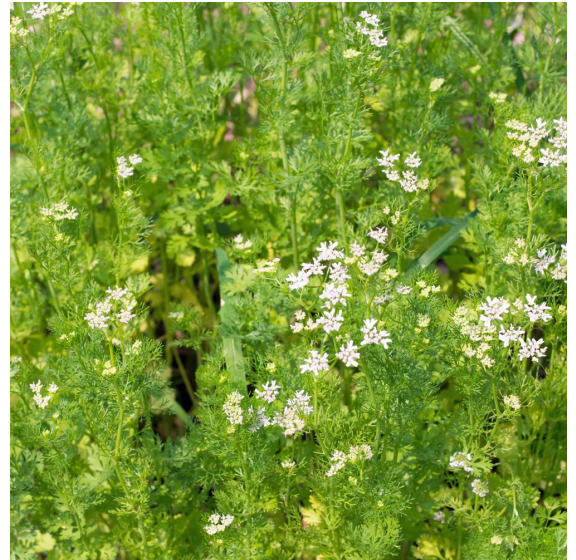
septembre 2020

Aneth, *Anethum graveolens* L.

Cette année nous avons planté de l'aneth dans un des pots avec les capucines. L'expérience n'a pas été concluante et l'aneth y a perdu au change. Comme c'est une herbe remarquable, nous lui consacrons un bulletin, et nous lui ferons une meilleure place au jardin l'an prochain.

Description botanique

L'aneth est une plante dicotylédone annuelle de la famille des ombellifères, à l'odeur forte et agréable, à tige lisse, de 80 à 150 cm avec un étalement d'une trentaine de centimètres. Les feuilles sont très découpées, fines, filiformes, de couleur vert bleuté. La floraison produit des ombelles terminales à fleurs jaune verdâtre parfumées. Chaque fleur a 5 pétales jaunes et 5 étamines. Probablement originaire d'Asie orientale, l'aneth est apprécié depuis l'Antiquité pour ses propriétés médicinales et ses usages culinaires. Ses fruits, souvent appelés graines, ont une saveur rappelant celle du carvi. Les feuilles ont un goût plus léger.



Mode de culture

L'aneth apprécie les expositions ensoleillées et les terrains bien drainés. Il craint les sols trop humides. La plante peut se ressemer d'elle-même, mais pour disposer en permanence de feuilles fraîches il faut effectuer des semis espacés dans le temps. En compagnonnage, il est utilisé pour éloigner les pucerons, les araignées rouges et les teignes du poireau.

Les parties utilisées

L'aneth est cultivé comme plante condimentaire pour ses feuilles et ses graines très aromatiques et se rapproche du fenouil par son odeur et ses propriétés, d'où ses noms de fenouil bâtard ou faux anis. Le nectar de ses fleurs est très apprécié des abeilles.

Utilisations médicinales

L'aneth possède des propriétés digestives, apéritives, carminatives, antispasmodiques, diurétiques, anti-inflammatoires et calmantes en préparant au sommeil. Utilisé en infusion, l'aneth constitue un stimulant du système digestif. Ses fruits (graines), en infusion, permettraient d'arrêter hoquet, mal de tête et toux des enfants. L'huile essentielle doit être administrée à des doses minimales et est déconseillée chez les femmes enceintes ou qui allaitent.

Utilisations culinaires

Les fruits (graines) aromatisent marinades, légumes, sauces, soupes, pains et pâtisseries. Les feuilles sont ajoutées aux poissons, salades, soupes, sauces et trempettes. En cuisson, il faut les ajouter à la dernière minute afin de conserver leur saveur. L'aneth est un compagnon idéal du saumon et du concombre frais ou mariné, pensons au classique *dill pickle*.



Gravlax de saumon à l'aneth : un grand classique de la cuisine scandinave

Ingrédients

- Un beau filet de saumon frais avec la peau (complet ou en moitié).
- ½ tasse de cassonade
- ½ tasse de sel sans iode (sel à marinade)
- 3 c à table d'aneth finement haché (frais ou séché de préférence)

Préparation

1. Recouvrir le saumon avec l'aneth
2. Mélanger le sucre et le sel
3. Couvrir le saumon avec le sucre et le sel (environ un demi-centimètre)
4. Envelopper dans une pellicule plastique
5. Placer dans un grand plat à rebords.



6. Mettre une petite planche à découper sur le saumon, et placer une boîte de conserve comme poids.

7. Laissez au réfrigérateur pendant 24h. Retourner après 12h.

8. Retirer du frigo et laver le saumon à l'eau froide, bien sécher avec une serviette.

Le saumon peut être coupé en

fines tranches et servi avec une sauce moutarde de Dijon au miel et des feuilles d'aneth frais. Servir avec yogourt grec, du fromage blanc ou de la crème sure, en entrée, sur des craquelins, du pain grillé ou des feuilles d'endive. Délicieux sur une salade verte.

Soupe froide de concombre à l'aneth : facile et délicieuse

Ingrédients

- 1 litre de lait
- 1 échalote grise (française)
- 1 c à Table d'huile d'olive
- 1 c à Table de farine
- 1 concombre anglais
- 2 c. à Table d'aneth séché
- Sel et poivre au gout

Préparation

- Hacher finement l'échalote
- Faire fondre doucement l'échalote dans l'huile d'olive à feu doux
- Incorporer doucement la farine à l'aide d'un fouet



- Ajouter lentement la moitié du lait froid en fouettant constamment jusqu'à consistance lisse

- Porter doucement à ébullition et laisser mijoter doucement 5 minutes en brassant régulièrement

- Retirer du feu et ajouter le reste du lait bien froid - Ajouter l'aneth séché

- Peler et trancher le concombre en rondelles très minces (à la mandoline ou

avec la lame droite d'une râpe) - Bien incorporer les concombres à la soupe froide - Refroidir quelques heures au frigo

Service

- Servir dans des bols à soupe refroidis au congélateur

- Décorer de feuilles d'aneth frais et de tranches de concombre

Légendes et popularité de l'aneth

Dans les anciennes cultures grecques et romaines, l'aneth était considéré comme un signe de richesse, en plus d'être connu pour ses propriétés curatives. Les graines d'aneth brûlées étaient appliquées sur les blessures des soldats pour favoriser la guérison. L'aneth est mentionné dans l'Évangile de Matthieu : « Malheur à vous, scribes et pharisiens hypocrites, qui payez la dîme de la menthe, de l'aneth et du cumin, mais avez abandonné ce qu'il y a de plus important dans la loi ! » Au Moyen Âge, l'aneth était à la fois utilisé en sorcellerie,



notamment en le brûlant pour éclaircir les nuages et les orages. Un charme fait de feuilles d'aneth ou de bouquets d'aneth accrochés à la porte était le remède contre sorciers et démons. Boire de l'eau d'aneth était également considéré comme efficace pour supprimer le sort d'une sorcière. Autrefois, on l'ajoutait au vin et on s'y baignait pour devenir irrésistible aux yeux de son amant. L'aneth a été introduit par les colons dans le Nouveau Monde. Ils utilisaient l'eau d'aneth comme

remède folklorique contre les coliques, la toux, les indigestions, les gaz, les maux d'estomac et l'insomnie, ainsi que la jaunisse, les hémorroïdes, le scorbut et le hoquet. Les enfants recevaient des graines d'aneth à mâcher pour les calmer pendant les longs sermons, ce qui a donné lieu au surnom de "meetin' seeds".

Les informations contenues dans ces fiches sont en partie tirées et adaptées des sites Web suivants : <https://m.espacepourlavie.ca/carnet-horticole/aneth>
<https://elementssbotanicals.com.au/myths-and-legends-about-herbs-and-spices/>

