

Le basilic : bienfaits d'une herbe aromatique et médicinale

Article publié le 24 avril 2022

Très bonne source d'antioxydants, le basilic apporte une savoureuse note méditerranéenne aux plats. Découvrez les bienfaits de cette herbe si parfumée.



Le basilic se récolte en frais, au fil des besoins, pour mieux profiter de toutes ses vertus.

M. Spiske | Unsplash

Sensible au gel, le basilic (*Ocimum basilicum*) est une annuelle. Chaque année, il faut donc effectuer des semis ou acheter des plants en jardinerie. Repiquez vos pieds en avril-mai, quand les risques de gelées sont passés. Offrez-lui un sol riche en humus et des arrosages réguliers : **il aime le soleil mais ne supporte pas la sécheresse**. Avec ces conditions, il vous offrira de généreuses feuilles.



'Grand vert' et 'De Gênes' sont les variétés les plus connues de basilic.

V. Jeannerot |

Ne pas le laisser monter à graines

L'objectif de la culture du basilic, c'est de récolter un maximum de feuilles ! Pour cela, ne le laissez pas fleurir et monter à graines, ça épuise beaucoup trop le plant. Dès qu'une tige émet un épi floral, pincez-la, c'est-à-dire sectionnez la tige en pinçant entre votre index et votre pouce. Cela va stimuler la ramification, donc l'apparition de nouvelles tiges et feuilles et c'est bien cela qui nous intéresse. Toutefois, si vous souhaitez récolter les graines, vous pouvez laisser un plant monter à graines en vue de les récupérer.

Usages et propriétés

Le basilic, incontournable de la cuisine italienne, apporte une note méditerranéenne à tous les plats. Faites-en une cure tout l'été : il est digestif et carminatif, c'est-à-dire qu'il prévient ou soulage les ballonnements et les gaz intestinaux. À plus long terme, c'est une très bonne source d'antioxydants (dont l'acide rosmarinique), qui protègent contre les maladies cardiovasculaires. **Le basilic est réputé pour être un désinfectant.** Il contient de la vitamine K, qui permet au sang de bien coaguler. De plus, cette vitamine joue un rôle déterminant dans la calcification osseuse. Elle est importante pour la croissance osseuse des enfants et des adolescents et lutte contre l'ostéoporose pour les adultes.

Une cueillette en fonction des besoins

Contrairement à **la lavande**, que l'on va souvent récolter en une seule fois, la récolte du basilic s'effectue petit à petit. En effet, **il est plus pertinent de le consommer frais.** D'une part, parce que c'est à ce moment-là qu'il est le meilleur, gustativement parlant. D'autre part, parce qu'il garde alors toutes ses vertus, notamment les vitamines. Pour être sûr de garder un maximum d'arômes, préférez récolter le matin, comme toutes les autres herbes aromatiques.

Conservation

Le consommer en frais

Pour vous faciliter la tâche, après avoir lavé les feuilles, empilez-les. Enroulez-les toutes, de manière à former un tube. **Hachez menu en petites lamelles et le tour est joué !** Cela évite de couper les feuilles une par une.

Le congeler

Même si la récolte s'effectue au fil de l'eau, vous pouvez avoir besoin de le conserver, surtout si votre basilic produit beaucoup. Il en va de même pour la fin de sa culture, vous pouvez retirer toutes ses feuilles avant les premières gelées. Une fois les feuilles lavées, coupez-les de manière à ce qu'elles soient prêtes à l'emploi lorsque vous vous en servirez. Ensuite, placez-les dans un petit récipient réutilisable et hop, au congélateur !

Le sécher

Il est tout à fait possible de sécher le basilic. Il suffit de placer les feuilles dans une pièce sèche et aérée, sur un papier journal. Une fois sèches, vous pouvez les réduire en poudre et les conserver dans un petit contenant hermétique. En revanche, cette technique enlève pour beaucoup l'arôme si particulier du basilic.

De multiples saveurs à travers plusieurs variétés

- **Ocimum basilicum 'Cannelle'** : évoque le clou de girofle et la cannelle, idéal pour les desserts et les sauces, jusqu'à 90 cm de haut.
 - **Ocimum basilicum 'Citriodorum'** : arôme citronné bien présent qui se marie très bien avec les poissons, les desserts et les boissons fraîches.
 - **Ocimum basilicum 'À feuille de laitue'** : un goût anisé qui parfume les plats et salades.
 - **Ocimum basilicum 'Grand vert'** : la variété la plus courante, typique de la cuisine méditerranéenne.
 - **Ocimum basilicum 'Minimum'** : saveur douce et épicée privilégiée pour la confection des pestos.
 - **Basilic pourpre** : variété pourpre au parfum poivré, épicée et florale.
 - **Basilic thaï** : arôme épicé oscillant entre le clou de girofle et l'estragon. Comme son nom le sous-entend, il est souvent utilisé dans la cuisine asiatique.
- D'autres variétés, testées dans les jardins du Centre Terre vivante, sont à [découvrir ici](#).

Recette de pesto au basilic

Préparez un pesto express en mixant 12,5 cl d'huile d'olive, 1/2 gousse d'ail émincée, 50 grammes de parmesan râpé et 30 grammes de pignons grillés. Ajoutez 60 grammes de feuilles de basilic et mixez à nouveau. Salez, poivrez à votre goût.

Sylvie Hampikian