

Aneth

ANETHUM GRAVEOLENS

Lors de sa récolte, l'aneth est une plante pouvant faire jusqu'à un mètre de haut. Elle est de couleur verte et ses feuilles ont la forme de rameaux. Les fleurs petites et jaunâtres apparaissent d'avril à juillet.

SES HISTOIRES

Son nom vient du grec ancien anethon qui signifie « qui pousse vite ». Ses propriétés aromatiques et digestives étaient déjà bien connues des Égyptiens et des Grecs de l'Antiquité qui l'employaient également pour ses vertus antispasmodiques et sédatives. Les Romains décoraient les salles de banquets avec de l'aneth en fleurs. Au Moyen-Âge, on portait sur la poitrine un petit sac d'aneth afin de se prémunir contre les sorcières et le mauvais œil.

SES UTILISATIONS

L'aneth s'utilise pour aromatiser les mets et se marie bien avec les crudités, la crème, le fromage, les sauces blanches, les œufs, les vinaigrettes et les fruits de mer. Comme l'aneth frais a un goût très léger, il faut l'ajouter en fin de cuisson. En plus des usages culinaires qu'on lui connaît, cette plante a fait partie de nombreuses préparations médicinales traditionnelles digestives. De plus l'aneth active la sécrétion du lait chez les femmes qui allaitent.



ANETHUM GRAVEOLENS

Aneth

