



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Le basilic, le roi des aromates

L'utilisation systématique des épices et aromates dans toutes les grandes traditions culinaires du monde est sans doute la meilleure illustration de l'importance qu'accordent les humains au goût et au plaisir de la cuisine.

Parmi le nombre incroyable de plantes utilisées pour assaisonner les plats, le basilic est depuis longtemps vénéré dans plusieurs régions du monde pour son goût incomparable.

HUILES ESSENTIELLES... AU GOÛT

Le basilic (*Ocimum basilicum*), du grec *basilikon*, qui signifie « royal », est une herbe abondamment utilisée dans les cuisines méditerranéenne et sud-asiatique (Thaïlande, Vietnam, Laos).

Cette plante fait partie des lamiacées, une grande famille qui regroupe plusieurs autres aromates comme la menthe, le thym, la marjolaine, l'origan et le romarin.

Toutes ces plantes ont une caractéristique commune, elles contiennent des

huiles essentielles riches en terpènes, des molécules odorantes produites par la plante autant pour se défendre des prédateurs (bactéries, moisissures) que pour attirer les insectes pollinisateurs.

Certains de ces terpènes sont souvent toxiques pour différents microbes et les humains ont mis à profit ces propriétés depuis la plus haute Antiquité en utilisant les aromates autant pour donner du goût aux aliments que comme agents de conservation. Comme quoi il est souvent possible de combiner l'utile à l'agréable en alimentation!

UNE ODEUR BÉNÉFIQUE

En plus de leur odeur extraordinaire, les molécules contenues dans l'huile de basilic ont également plusieurs propriétés biologiques pouvant contrer le développement des maladies chroniques.

Une de ces molécules, l'eugénol, exerce une action anti-inflammatoire très puissante et cette propriété pourrait jouer un rôle important en empêchant la création d'un climat d'inflammation chronique favorisant la progression de plusieurs maladies.

D'autres molécules du basilic, comme l'acide rosmarinique ou encore l'acide ursolique, ont également la propriété d'interférer dans la croissance des cellules cancéreuses et de provoquer leur mort.

L'utilisation aussi fréquente que possible des fines herbes comme le basilic a donc des répercussions extraordinaires,

autant par leur goût exquis que par leurs impacts positifs sur la santé.

PROFITER AU MAXIMUM DU GOÛT EXCEPTIONNEL DU BASILIC

L'arôme du basilic est rapidement détruit durant la cuisson; il est donc important de ne pas le faire cuire si on veut profiter au maximum de son goût.

On peut hacher les feuilles fraîches et en parsemer des plats chauds juste avant de servir (viande blanche, poisson) ou l'inclure dans certaines préparations froides comme les mayonnaises, vinaigrettes ou trempettes.

L'utilisation la plus classique du basilic est l'*insalata caprese* (salade de Capri), un plat composé de rondelles de tomate et de mozzarella recouvertes de feuilles de basilic fraîchement coupées et relevées d'un filet d'huile d'olive de bonne qualité. Un véritable délice estival!

Cependant, il est capital d'utiliser du basilic frais; le basilic séché perd complètement son goût et n'a que peu de valeur culinaire.

Le basilic se congèle relativement bien et il est possible de profiter des récoltes abondantes du mois d'août pour faire des réserves. On peut également conserver le basilic sous forme de pesto en le broyant avec de l'huile d'olive extra-vierge, des pignons, du parmesan et de l'ail.

Bien que le pesto soit très sensible à l'oxydation (il brunît rapidement au contact de l'air), l'ajout d'une bonne quantité d'huile d'olive à la surface de la pâte permet de ralentir ce processus et de profiter du goût exceptionnel du basilic pendant quelques mois.

Si vous n'êtes pas familier avec le goût unique du basilic, l'ajout de quelques cuillerées de pesto aux pâtes alimentaires représente une façon simple et économique de découvrir la saveur exceptionnelle du « roi » des aromates.

RECETTE ANTICANCER

PÂTES AU MISO, AUX LÉGUMES ET AU SÉSAME

600 g	(3 tasses) de pâtes au goût, cuites
80 ml	(1/3 tasse) d'huile d'olive
150 g	(2/3 tasse) de petits bouquets de brocoli
200 g	(2 tasses) de champignons, émincés
70 g	(1/3 tasse) de carottes, en fines rondelles
125 ml	(1/2 tasse) de bouillon de poulet corsé
30 ml	(2 c. à soupe) de miso non dilué
5 ml	(1 c. à thé) de gingembre frais, râpé
150 g	(1 tasse) de tomates mûres, en dés
120 g	(2/3 tasse) de courgettes vertes, en dés
2	oignons verts, émincés
15 ml	(3 c. à thé) de graines de sésame, grillées
60 ml	(4 c. à soupe) de coriandre fraîche, hachée
20 ml	(4 c. à thé) de graines de lin, broyées

1. Chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Cuire les brocolis, les champignons et les carottes à feu moyen-vif.

2. Ajouter le bouillon et le miso. Porter à ébullition. Ajouter les pâtes, le gingembre, les tomates, les courgettes, les oignons verts et les graines de sésame. Laisser mijoter doucement jusqu'à évaporation presque complète du liquide.

3. Ajouter la coriandre et les graines de lin, rectifier l'assaisonnement et servir.

Benoît Dussault, enseignant à l'École hôtelière de la Capitale à Québec



Tiré du livre:

