

# Atelier cuisine des plantes aromatiques

Avec Magali Laborde, à la pépinière Damisela – Jeudi 11 juin 2026

## ✿ Préparation d'une boisson

On utilise du Tagete limonii et de la mélisse (Melissa officinalis). Proportions : Tagete 1 part (tige feuillée) et mélisse 0.5 part (tiges feuillées)

Peut s'utiliser en tisane : plantes entières dans l'eau – ou en boisson froide : déchirer les feuilles en petits fragments avec les doigts, et les mettre à infuser dans l'eau froide.

## ✿ Pendant que les plantes infusent, on prépare des « roses des sables » aromatisées.

Chocolat noir fondu et mélangé avec du riz soufflé.

Le chocolat est parfumé soit avec des baies de poivre de Sichuan (Zanthoxylum piperitum) moulues, soit avec une poudre de plante séchées (feuilles séchées à plat dans une cagette, déshydratées puis finement moulues, à conserver dans bocaux à l'abri de la lumière).

Choix proposé pour les poudres de plantes : basilic-piment (Ocimum carnosum ), verveine citronnelle (Aloysia citrodora) ou Tagetes limonii. Nous choisissons le basilic – piment.

A mettre au frais pour durcir le chocolat.

Les poudres de plantes parfument aussi bien des préparations salées (beurre, fromage frais) que sucrées (gâteau au yaourt, cookies) : exemple de dosage : 1 cuiller à soupe de poudre de plante pour 180 g de farine, 60 g de sucre, 100 g de beurre fondu, 1 œuf, 5 g de levure.

## ✿ Toasts au Saint Moret parfumé aux plantes fraîches : essais avec marjolaine, roquette, basilic thaï. Les feuilles sont déchirées finement avec les doigts et mélangées au fromage.

Verdicts : la boisson fraîche tagete limonii/mélisse est très appréciée.

Pour les roses des sables : le mélange au poivre du Sechuan fonctionne très bien ; dans celui au basilic – piment, le goût de la plante est moins perceptible. C'est sans doute une question de proportions.

Enfin les toasts au Saint Moret sont tous excellents, c'est la marjolaine qui est la plus présente. Là aussi, des essais sont nécessaires pour un bon dosage !

