

Connaissance des herbes Avril 2021

EGK Newsletter

Anis

Anis = *Pimpinella anisum* // Apiacées = Apiaceae
Nom vernaculaire: anis vert

 Histoire

 Botanique et culture

 Utilisation dans la
médecine naturelle

 Utilisation en
cuisine

 Recette





Histoire

L'anis a une réputation sulfureuse: rappelons-nous la prohibition de l'absinthe, qui a régné en Europe durant presque tout le XXe siècle. Des fouilles de sites funéraires datant de plus de 4000 ans en Mésopotamie ont révélé que des graines d'anis étaient mises dans les sépultures pour honorer les défunts.

Cette plante annuelle fine et très gracieuse est également cultivée chez nous depuis des siècles. Au XIXe siècle, un édit de Charlemagne ordonnant la culture, dans toutes les exploitations agricoles sous sa juridiction, de toutes les herbes cultivées au cloître de Saint-Gall a conduit à la dissémination de l'anis dans toute l'Europe. Au royaume d'Angleterre, l'anis a été soumis à un impôt tant il était devenu précieux. Les marins et, plus tard, les colons ont introduit l'anis en Amérique où sa culture s'est perpétuée dans des carrés d'herbes médicinales et autres jardins mythiques spéciaux, ce qui explique la place importante que détient l'anis dans divers écrits superstitieux et traditionnels.



Botanique et culture

L'anis est une plante qui a besoin de beaucoup de soleil et de chaleur. On le multiplie par semis direct au début du printemps, avec éclaircissement des plantules après germination. On sarclera et désherbera plusieurs fois le sol de jardin entourant les jeunes plants. Comme leur développement initial est très lent, le risque d'envahissement par les mauvaises herbes est en effet très grand. On utilisera toujours des semences fraîches, vu qu'elles perdent leur pouvoir germinatif au bout de deux ans. Les fleurs en ombelles de l'anis ne mûrissent pas toutes en même temps, mais l'une après l'autre. Pour récolter les graines, on coupe les plantes près du sol dès que les fruits aux extrémités prennent une teinte gris verdâtre.

La pression compétitive a malheureusement conduit à un recul des grandes exploitations d'anis au cours des dernières années. Moins cher, l'anis étoilé, cultivé sous forme de petit arbre ou de buisson à feuilles persistantes en Asie du Sud-Est et dans les Caraïbes, évince toujours davantage notre anis local du marché. Une suggestion: dans nos jardins, l'anis mélangé à d'autres espèces permet de tenir à l'écart chenilles et pucerons.



Utilisation dans la médecine naturelle

L'anis en usage interne soulage en cas de bronchite, de troubles digestifs, de flatulences et de coliques. En médecine populaire, les pains d'anis (en forme d'anneaux) imbibés de bière sucrée étaient réputés être un moyen éprouvé pour stimuler le désir amoureux. La magie est censée opérer de manière particulièrement efficace le 30 novembre, raison pour laquelle le jour de la Saint-André est appelé «Anisch-Tag» en certains endroits de Suisse alémanique.

L'anis est mucolytique; il est pris en usage interne pour soigner les infections du pharynx, les cystites, la goutte et pour stimuler la production de lait maternel. En usage externe, l'anis soulage les effets des inflammations gingivales et de toutes sortes de plaies.

L'essence d'anis est aussi utilisée en parfumerie et les précieuses substances contenues dans l'anis entrent dans la composition de plusieurs savons et de produits de soins cosmétiques pour le visage.

N'hésitez pas à vous adresser à un naturopathe ou à un droguiste qualifié si vous avez des questions.

Utilisation en cuisine

Comme le dit un vieux dicton: «L'amour, l'enthousiasme et les épices sont la base de tout bon plat». La saveur fine des graines d'anis ne peut que renforcer ce sentiment. Les graines d'anis sont généralement utilisées dans la préparation de spiritueux tels que l'absinthe, le raki ou le pastis, mais on les broie aussi pour en faire des pains, des crèmes et autres mets sucrés. Les Romains utilisaient déjà l'anis en pâtisserie et s'en servent encore aujourd'hui pour préparer des gâteaux de fête.

Les feuilles sont également consommées fraîches, par exemple en salade, dans des soupes ou des mets au curry. Les fines feuilles d'anis broyées servent aussi d'ingrédient pour des sauces ou sont consommées avec des légumes tels que concombre, le chou rouge ou les carottes. Après un repas de fête, il est conseillé de croquer des graines d'anis légèrement rôties pour faciliter la digestion.

Nous tenons à signaler ici que, pour autant qu'elles aient été cueillies dans la nature, toutes les plantes à fleurs blanches de la famille des Apiacées doivent être rigoureusement identifiées avant leur consommation, car elles se ressemblent beaucoup et certaines d'entre elles sont extrêmement toxiques.



Recette

Nids de rösti à l'anis

ingrédients

- 600 g Pommes de terre
- ½ -1 CC Anis en poudre
- 3 CS Persil (feuilles), finement haché
- 2 CS Farine d'épeautre
- une pincée Sel aux fines herbes
- 1 CS Huile d'olive
- 1-2 CS Huile d'olive (à rôtir)

Éplucher les pommes de terre et les râper avec une râpe à röstis.

Mélanger les pommes de terre, l'anis en poudre, le persil haché, la farine d'épeautre, le sel aux fines herbes et l'huile d'olive.

Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Déposer le contenu d'une louche de cette préparation dans l'huile d'olive bien chaude, aplatir à l'aide d'une cuillère. Faire griller ainsi 5 à 6 nids de rösti dans la poêle en les retournant à la spatule pour qu'ils soient bien dorés sur les deux faces.