

Connaissance des herbes Mai 2021

# EGK Newsletter

## Basilic à feuilles rouges

Basilic à feuilles rouges = *Ocimum basilikum* «rubra» // Lamiacée = Lamiaceae  
Nom vernaculaire: basilic pourpre, herbe royale

 Histoire

 Botanique et culture

 Utilisation dans la  
médecine naturelle

 Utilisation en  
cuisine

 Recette





## Histoire

Ses effluves aromatiques et fraîches nous évoquent les plats méditerranéens que nous dégustons l'été, les vacances, la mer et la «dolce far niente». Originaire d'Inde où il est appelé «Tulsi», le basilic est une plante importante dans la tradition et la vénération des divinités indiennes. Il y est notamment considéré comme l'incarnation de la déesse Lakshmi.

Dans la Grèce antique aussi, comment aurait-il d'ailleurs pu en être autrement, le basilic était dédié à Aphrodite, la déesse de l'Amour. Les serviteurs des dieux utilisaient le basilic et diverses autres herbes méditerranéennes pour parer les représentations de leurs dieux dans les temples.

Dans la tradition chrétienne, le basilic symbolise la puissance de l'immortalité. En effet, après la résurrection du Christ, on en trouvait en abondance autour de son tombeau. Au sein de l'Église orthodoxe grecque, l'eau bénite est parfois produite avec du basilic, ou des pots entiers de basilic sont placés sous l'autel.



## Botanique et culture

Le basilic est une plante polyvalente très connue, mais pas seulement pour la cuisine ou en naturopathie. Cette espèce de plante de la famille des Lamiacées compte plus de 60 variétés. Parmi elles, le basilic pourpre connaît une notoriété croissante.

La plupart de ces variétés sont cultivées comme plantes annuelles sous nos latitudes et poussent donc à partir de semences chaque année. Le basilic peut être cultivé dès la mi-avril. Les graines doivent être recouvertes d'une fine couche de terre et placées dans un endroit clair et chaud, car le basilic a besoin de lumière pour germer. Quand les conditions sont favorables, le semis pousse en quelques jours seulement. Les plants les plus vigoureux doivent alors être repiqués dans de petits pots.

Le basilic a besoin d'une terre riche et humide et il faut régulièrement lui ajouter de l'engrais. Comme il est très sensible au gel, mieux vaut attendre les saints de glace, vers la mi-mai, après les dernières gelées, pour l'exposer en plein air. Le basilic n'aime pas la bise fraîche et résiste mal aux temps froids et humides. En revanche, ses feuilles brûlent s'il est trop exposé aux rayons du soleil. En plein air, il faut donc le placer dans un endroit chaud, à l'abri du vent et de la pluie.

Quand il est cultivé en pot, il n'aime pas être associé à d'autres plantes. Il vaut donc mieux lui réserver un pot afin qu'il se développe correctement. Récolter régulièrement les feuilles permet de fortifier la plante et favorise le renouvellement des pousses tout au long de l'été.



## Utilisation dans la médecine naturelle

Dans la naturopathie occidentale aussi, le basilic est une plante médicinale efficace qui a fait ses preuves. Il favorise la digestion et le sommeil, fortifie l'estomac, prévient les flatulences, stimule l'appétit et aide à lutter contre la mélancolie. En général, le basilic revigore, stimule et tonifie. Sous forme d'infusion, il atténue en outre les douleurs liées aux migraines et les troubles de la mémoire. L'huile essentielle de basilic aide à lutter contre la fatigue intellectuelle et stimule l'esprit.

En cosmétique, on l'utilise comme eau tonique pour le visage: il redonne du peps aux peaux fatiguées avec un léger effet antiseptique. Ajouté à l'eau du bain, l'extrait de basilic renforce et favorise la détente physique et intellectuelle.

On utilise le basilic pour ses vertus thérapeutiques essentiellement sous la forme d'huiles essentielles, de tanins et de flavonoïdes.

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

## Utilisation en cuisine

En cuisine, le basilic est surtout utilisé frais pour ses propriétés gustatives et aromatiques intenses. Outre le fait qu'il est très digeste, son goût exceptionnel s'accorde idéalement aux plats estivaux d'inspiration méditerranéenne. Pour les plats chauds nécessitant une cuisson, il vaut mieux ajouter le basilic au moment de servir car la chaleur lui fait perdre son goût.

Si l'on souhaite pouvoir récolter de nouvelles feuilles tout au long de l'été, il faut empêcher le basilic de fleurir. Il suffit pour cela de toujours utiliser les bourgeons sur le point de fleurir, ce qui favorisera par la même occasion la croissance de la plante qui produira alors de nombreuses feuilles. Si la récolte est abondante, il est possible de faire sécher les feuilles de basilic dans un endroit sombre et aéré ou encore de les hacher menu et de les recouvrir d'huile afin de les conserver pour l'hiver.

Profitez de l'été en agrémentant vos recettes des saveurs intenses et légèrement poivrées du basilic, de son parfum anisé, tout en bénéficiant de ses vertus digestives et bien-faisantes pour la santé.



## Recette

### Risotto au basilic pourpre Recette pour 4 personnes

#### ingrédients

- 50 feuilles de basilic pourpre
- 6 CS d'huile d'olive extra vierge
- 1 gros oignon
- 1 CS d'huile d'olive
- 400 g de riz pour risotto
- 1 l de bouillon de légumes
- 20 g de pignons de pin
- Du parmesan à volonté

Hacher les feuilles de basilic aussi finement que possible. Mélanger avec l'huile d'olive.

Griller les pignons de pin dans la poêle chaude.

Éplucher l'oignon et le hacher finement.

Chauffer l'huile d'olive, ajouter l'oignon haché et laisser dorer. Ajouter le riz à risotto et faire revenir le tout brièvement. Verser la moitié du bouillon. Laisser cuire le risotto à feu doux. Continuer de remuer en ajoutant peu à peu du bouillon jusqu'à ce que le riz soit cuit.

Dresser le risotto sur les assiettes. Verser sur le risotto l'huile agrémentée des feuilles de basilic hachées. Répartir les pignons de pin sur les assiettes. Servir avec du parmesan.