



## Agastache



Règne Plantae Division Magnoliophyta // Classe Magnoliopsida  
// Ordre Lamiales // Famille Lamiaceae // Genre Agastache

Les agastaches (du grec agatos = admirable ) sont des plantes herbacées, vivaces, de la famille des Lamiacées (Labiées), cultivées comme plantes ornementales, mais, aussi aromatiques ou condimentaires. et mellifères

Originaires de Chine, du Japon et d'Amérique du Nord. Elles y sont employées comme herbes aromatiques

Plantes herbacées, vivaces, buissonnantes Tige : de 30cm à 4m selon l'espèce !.

Feuilles simples, pétiolées, duveteuses, à bords denticulés, de couleur vert-gris à vert, opposées deux à deux, exhalant au froissage un puissant parfum (anis, réglisse, menthe, bergamote). Floraison : nombreuses fleurs tubulaires disposées en épis de couleur variée du bleu ou rose. Racines traçantes. Elles sont capables de se ressemer et, de ce fait, peuvent devenir envahissantes. Pas de maladies ou de ravageurs.

### **COURGETTES BRAISEES A L AGASTACHE ET AUX FLEURS D ONAGRE**

#### **Ingrédients**

Des courgettes en rondelles un peu épaisses  
un fond de bonne huile d'olives dans la poêle  
une bonne poignée de fleurs d'onagre : une moitié hachée  
un bouquet +ou- gros d'agastache hachée

1 gros oignon ou qq échalotes en dés  
sel ?? si vous y tenez mais poivre blanc  
et l'autre pour le décor  
garder les fleurs pour décor

#### **Méthode**

Faire fondre les courgettes dans la poêle.

Si possible faire fondre l'oignon et les fleurs hachées à part (note 1)

Égoutter le "gras" si il y en a ... patientez en laissant mijoter tout doucement

Glissez donc ce délicieux légume tout doux à côté d'un petit foie d'agneau grillé

Déposer votre décor fleuri... et dégustez avec un petit rosé bien frais, un "vin de fleurs" ... ou bien le petit cocktail sans alcool ci dessous:

#### **NOTES TECHNIQUES**

(note 1) on peut tout mélanger pour faire "vite-fait" mais c'est moins fin; surtout bien "essorer le gras pour garder la délicatesse de goût de votre cuisinée

#### **NOTES DIETETIQUES**

Pas d'interdit pour les "sans sel" ou "sans gluten" Un peu de sucre et un peu de gras mais "tolérable" pour les "sans sucre" et "sans gras"

donc tout va bien et pour une fois :

**ON A CA KON PEU ALOR ON A CA KON VEU**

## **COKTAIL ( sans alcool) A L'AGASTACHE**

un gros bouquet d'agastache avec ses fleurs  
qq graines de coriandre  
qq graines de cumin  
bouillon de cuisson vapeur de carottes

qq feuilles de menthe nana  
qq graines de carvi et  
un beau brin d'armoise  
1 c à c de bon vinaigre aux hémérocailles

Faire bouillir de l'eau + le bouillon de carottes à gros bouillons + le vinaigre .  
Plonger les autres ingrédients et laisser reprendre qq minutes l'ébullition .  
.Couvrir et laisser infuser et refroidir complètement  
Filtrer au bout de 48 heures et servir GLACE

ATTENTION : à consommer très vite ne se garde pas !

### **NOTES TECHNIQUES**

Sinon ? ajoutez une dose d'alcool de fruits ( ou de "gnirole de pays" ) avant de boucher avec muselet et de mettre en cave

### **NOTES DIETETIQUES**

Ne présente pas d'interdits pour les "sans ... sel, gluten, gras, sucre Profitez-en !

## **PETIT DESSERT LAITIER AUX PECHES ET A L'AGASTACHE**

### crème aux framboises :

fromage frais maison  
1/2 c de miel ( facultative)  
Mélanger et servir dans une coupelle

framboises fraîches (ou congelées) hors saison  
sucre ou édulcorant au goût

### pêches à la violette et à l'agastache

qq brins d'agastache hachée  
pêches mûres coupées en morceaux  
Mélanger et servir dans une coupelle

2ou3 fleurs et feuilles pour le décor... et le goût  
du sirop de violettes avec ou "sans sucre"

### une coupelle de fontainebleau ou de fromage blanc doux

fromage blanc nature fouetté avec de la crème fleurette en chantilly sans sucre  
poser sur le dessus 2ou3 fleurs et feuille d' 'agastache pour le décor... et le goût

Réunir les coupelles sur la table et chacun fait "son petit mélange"

Vous pouvez servir notre "vin" de tout à l'heure mais mettez un rien de "sirop de violette sans sucre" au fond du verre .

### **NOTES TECHNIQUES**

Le "fontainebleau" est le plus difficile à réaliser . Partez d'une faisselle très égouttée avant de la fouetter dans un plat baignant dans de l'eau glacée . Lui incorporer la chantilly toute en douceur en soulevant avec la spatule pour garder l'air et donc la légèreté

### **NOTES DIETETIQUES**

Ne présente pas d'interdits pour les "sans ... sel, gluten, gras, sucre Profitez-en !

Pour les sans sucre optez pour la version "édulcorant" et ce sera presque tout à fait pareil et puis:

**ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A**