



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