

Monarda red shades - Monarde



Utilisation :

Aussi appelé «thé rouge» dans la région de Saint-Étienne, la Monarde se consomme en tisane depuis plus de 1000 ans par les Amérindiens. Il suffit de la récolter et de la faire sécher à la belle saison (feuilles et fleurs), pour en avoir tout l'hiver. On utilise la monarde pour aromatiser les salades et les crudités avec des feuilles finement découpées, ainsi que les viandes froides et la charcuterie. On en fait aussi un apéritif à base de vin blanc. Les

[Tapez ici]

allemands font avec les fleurs un sirop très parfumé et rafraichissant avec une belle couleur rouge appelé sirop de goldmelisse.

C'est aussi une plante médicinale très aromatique qui renferme du thymol et du carvacrol. Sa tisane est réputée être digestive, apéritive, anti nauséuse et antiseptique. Les amérindiens mélangeaient les feuilles de cette plante aromatique avec de l'huile pour entretenir les cheveux et le cuir chevelu.

Recettes culinaires :

Thé glacé à la monarde

1 litre d'eau bouillante
1 poche de thé vert ou noir
2 cuil à soupe de pétales de monarde séchées ou fraîches
2 ou 4 soupe à table de miel (selon votre goût pour le sucre!)
Un citron tranché en rondelles épaisses

Quand l'eau a bouilli, faire infuser tous les ingrédients et laisser refroidir avant de filtrer pour servir avec des glaçons.

Ce n'est qu'une idée parmi tant d'autres de thé glacé...

3 recettes de tartelettes apéritives

Ingrédients :

Pour 4 personnes

70 g de pâte sablée

70 g de pâte brisée

1 feuille de pâte à filo

120 g de faisselle

2 oeufs

10 cl de lait

10 cl de crème liquide

1 bouquet de persil (environ 1 tasse à café une fois haché)

2 pincées de sel et de poivre

2 tiges de fenouil

20 g de beurre

[Tapez ici]

1 pincée de sucre en poudre

1 bouquet de monarde (soit une demi-tasse une fois émincée)

Préparation :

Préchauffez le four à 170 °C (th. 5-6) pendant 10 min. Faites fondre le beurre dans une casserole, à feu doux pour empêcher qu'il colore. Badigeonnez-en la feuille de pâte à filo au pinceau. Découpez-la ensuite en lamelles de 2 cm de largeur. Foncez 4 moules ovales en décalant les lamelles de 0,5 cm à chaque fois.

Foncez 4 moules à tartelettes avec la pâte sablée.

Étalez grossièrement la pâte brisée destinée à recevoir le flan à la monarde dans les 4 autres moules.

Dans un grand saladier, mélangez les œufs, le lait et la crème. Salez et poivrez. Divisez ensuite en deux portions égales. Ajoutez le persil haché dans l'un, la monarde ciselée et le sucre dans l'autre.

Versez l'appareil contenant le persil dans les moules garnis de pâte sablée, et l'appareil parfumé à la monarde dans des empreintes en Flexipan.

Cuisez l'ensemble 15 min au four à 170 °C (th. 5-6) : les tartelettes sablées, les fonds de tartelettes en pâte brisée, l'appareil à la monarde dans les empreintes, et les moules foncés à la pâte à filo.

Pendant ce temps, lavez et émincez les tiges de fenouil. Mélangez à la faisselle. Salez et poivrez, et réservez au frais.

Une fois cuits, démoulez les flans de monarde et disposez-les sur les tartelettes en pâte brisée. Répartissez ensuite la faisselle aromatisée dans les fonds réalisés en pâte à filo.

Servez ces tartelettes immédiatement.

Sirop de monarde

Versez 350 g de sucre dans un saladier ou un grand pot.

Ajoutez 24 ou 25 feuilles ainsi que quelques pétales de monarde fraîchement cueillis.

Complétez avec le jus de deux citrons bio.

Parallèlement, faites bouillir

3,5 dl d'eau et versez-les sur les autres ingrédients.

[Tapez ici]

Couvrez, et laissez reposer jusqu'au lendemain. Il ne reste ensuite qu'à filtrer et à mettre en bouteille.

Recette médicinale :

Tisane rafraichissante, digestive et anti nauséuse

Infuser 5 ml (1 c. à thé) de feuilles ou de fleurs dans 250 ml (1 tasse) d'eau bouillante.

Sucrez au miel.

L'été, on peut la consommer froide, à la manière du thé glacé, avec une tranche de citron.

{L'utilisation des plantes médicinales, sous quelque forme que ce soit, doit toujours se faire après avis et sous le contrôle d'un médecin, en particulier pour les femmes enceintes ou qui allaitent et les jeunes enfants}

[Tapez ici]