

ANETH . Cette herbe aromatique aux fins plumets est une capricieuse: on ne peut ni la congeler, ni la sécher et elle n'apprécie pas du tout les cuissons prolongées. En revanche, l'aneth est le compagnon idéal du saumon, de l'anguille, des crustacés, des coquillages, des concombres, de l'agneau, des champignons, des pommes de terre et du beurre. Et très sain par-dessus le marché. Il fortifie l'estomac, stimule la digestion et le transit intestinal. On peut également employer ses fleurs, par ex. dans un potage ou une salade ainsi que ses graines, entières ou concassées, sous forme de tisane ou d'épice.