

LES HERBES AROMATIQUES FRAÎCHES, CELA VOUS DONNERAIT-IL LA PÊCHE ?

Auteurs : Chatelan Angéline, Duboule Lionel, Magnin Margot

Introduction

Cultivées et séchées pour leurs vertus médicinales depuis l'Antiquité, les herbes aromatiques sont aujourd'hui consommées fraîches toute l'année essentiellement pour leurs propriétés organoleptiques (1,2).

Quand on sait que leur prix est supérieur, à poids égal, au foie gras ou au homard, on est en droit de se demander si elles apportent un réel bénéfice nutritionnel pour notre organisme ou seulement des arômes dans notre assiette.



Mots-clés

Herbes aromatiques fraîches, fines herbes, vitamines et herbes aromatiques, minéraux et herbes aromatiques, pouvoir antioxydant.

Définition et exemples d'herbes aromatiques disponibles sur le marché

Tout d'abord, il faut savoir que les deux termes « fines herbes » et « herbes aromatiques fraîches » sont des synonymes. Les fines herbes¹ sont des végétaux de couleur verte dont toutes les parties de la plante (surtout les feuilles) sont consommées directement après la cueillette (10). Elles sont utilisées en cuisine pour rehausser les saveurs des plats ou même parfois, elles sont à la base d'une recette, comme le basilic dans le pesto.

Voici quelques exemples d'herbes disponibles dans les grandes surfaces :

Ciboulette



Romarin



Basilic



Menthe



¹ Selon l'Ordonnance sur les denrées alimentaires et les objets usuels (ODAIU), les herbes fraîches font partie des légumes, tandis que les herbes séchées sont affiliées aux épices. En effet, celles-ci diffèrent de par leur composition nutritionnelle et leur mode de conservation (9).

Et aussi : persil, thym, laurier, origan, aneth, estragon, cerfeuil, sauge, coriandre, ...

Formes de vente ou de préparation et prix

- En pots, à cultiver chez soi (3-5 Frs/pot)
- Entières ou hachées, sous cellophane ou en barquette (2-3 Frs/20g)
- Entières, en bouquets (1-2 Frs/bouquet)
- Hachées, congelées (3-4 Frs/50g)
- Hachées, ajoutées à de l'eau, congelées dans des petits récipients doseurs (type bac à glaçons)

Valeurs nutritionnelles comparées

Comparons deux herbes fraîches courantes à un légume vert qui s'y apparente, l'épinard.

Nutriments pour 100g (4,8)	Basilic frais	Persil frais	Épinard frais	Besoin quotidien ² (3)
Eau (g)	86	83	92	2500
Energie (kcal)	40	34	20	2000
Fibres (g)	3.1	5.0	2.6	25-30
Calcium (mg)	250	200	104	900
Fer (mg)	5.5	7.7	2.7	9-16 (♂-♀)
Acide folique (ug)	50	170	190	330-300 (♂-♀)
Béta-carotène (ug)	4000	4000	4000	3600-4800 (♂-♀)
Vitamine C (mg)	26	190	40	110
Vitamine E (mg)	1	1.7	1.8	12
Vitamine K (ug)	400	1600	500	45



Donc, une portion usuelle de 2g d'herbes aromatiques fraîches amène :

- un apport en fibres infime
- un apport en minéraux et vitamines négligeable
- un apport calorique dérisoire.

Dès lors, manger 2g de fines herbes équivaut plus ou moins à manger 2g d'épinard. Et même l'apport en vitamines et minéraux pour une préparation comme un pesto ou une soupe au persil (env. 20g de basilic/persil par personne) n'est pas très important.

Intérêt nutritionnel

Si les fines herbes n'ont pas de véritable intérêt sur le plan des vitamines et des minéraux, leurs vertus se cacheraient-elles ailleurs ?

Démontrer l'efficacité d'une molécule d'un médicament par exemple est relativement aisé ; or, déterminer les propriétés thérapeutiques d'un aliment ou d'une famille d'aliments l'est moins. En effet, l'aliment n'est jamais pris seul ; de plus, les quantités consommées varient beaucoup d'un

² Pour un adulte en bonne santé

individu à l'autre. Et surtout, un aliment contient énormément de substances capables d'interagir entre elles, de s'annuler ou de s'amplifier mutuellement. De ce fait, le défi consiste à isoler la(les) molécule(s) qui a(ont) des effets bénéfiques sur la santé. Cependant, actuellement, il est reconnu que les huiles essentielles contenues dans toutes les herbes aromatiques ont une action antioxydante forte sur l'organisme humain, même en étant ingérées en très faibles quantités (5,6,7). Dès lors, elles ont un rôle à jouer dans la prévention de maladies comme l'artériosclérose, le cancer et les rhumatismes. Ce qui est certain aussi, c'est que l'emploi de fines herbes donne de la saveur aux mets. Par conséquent, ceci permet de limiter le recours au sel.

En 2005, « A Bon Entendeur » avait relevé dans 46 échantillons de 17 herbes fraîches en pots, en barquettes ou en bouquets la forte présence de pesticides ou de fongicides, dont certains interdits en Suisse. Plus grave encore, des produits « bio », dont le label proscrit l'emploi de telles substances, avaient des teneurs en pesticides élevés. C'est pourquoi, il est recommandé de consommer des herbes de saison et de lire l'étiquetage pour consommer les produits de nos régions (11).



Conclusion

Les herbes aromatiques font partie intégrante d'une alimentation équilibrée, autant pour leur composante gustative que pour leur intérêt nutritionnel. D'ailleurs, la diète méditerranéenne, recommandée en prévention des maladies cardiovasculaires et des cancers, utilise largement ces végétaux un peu particuliers comme par exemple le basilic avec la tomate, le romarin avec l'agneau, la feuille de laurier pour le bouquet garni, l'origan dans la salade, le persil dans le taboulé.

En conclusion, voici quelques conseils d'emploi : choisissez des herbes de saison de provenance locale, consommez-les rapidement après leur achat et finalement, rajoutez-les en fin de cuisson ou crus pour éviter les pertes des substances aromatiques et antioxydantes.

Références

Ouvrages

1. Lambert Ortiz, E. (1993). *L'encyclopédie des herbes et des épices*. Bruxelles, Montréal, Paris, Zurich : Selection du Reader's digest SA
2. Norman, J. (1998). *La bonne cuisine des herbes*. Paris : Editions Solar
3. Martin, A. (2001). *Apports nutritionnels conseillés pour la population française*. Paris : Editions Tec & Doc.
4. Infanger, E. (2004). *Table de composition nutritionnelle suisse*. Berne : Société Suisse de Nutrition

Articles

5. Tapsell, LC., Hemphill, I., Cobiac, L., Patch, CS., Sullivan, DR., Fenech, M., Roodenrys, S., Keogh, JB., Clifton, PM., Williams, PG, Fazio, VA., Inge, KE. (Août 2006). Health benefits of herbs and spices: the past, the present, the future. *Med J Aus.*, 185(4), 4-24
6. Dragland, S., Senoo, H., Wake, K., Holte, K., Blomhoff, R. (Mai 2003). Several culinary and medicinal herbs are important sources of dietary antioxidants. *J Nutr.*, 133(5), 1286-1290
7. Craig, WJ. (Septembre 1999). Health-promoting properties of common herbs. *Am J Clin Nutr.*, 70(3), 491-499

Documents électroniques :

8. United states Department of Agriculture. (2007, 2 mai). Search the USDA National Nutrient Database for Standard Reference. Nutrient data laboratory. [Page Web]. Accès : <http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/search/>
9. Les autorités fédérales de la Confédération suisse. (2007, 2 mai). Denrées alimentaires et divers objets usuels (ODAIIOUs). *Santé*. [Page Web]. Accès : <http://www.admin.ch/ch/fr/rs/81.html#817>
10. Wikipédia. (2007, 2 mars). Herbe aromatique. *Wikipédia, L'encyclopédie libre*. [Page Web]. Accès : http://fr.wikipedia.org/wiki/Herbe_aromatique#column-one

Document audiovisuel :

11. ABE (Réal.). (2005, 7 juin). *Test fines herbes fraîches : quand les producteurs ont la main lourde sur les pesticides*. [Emission Web]. TSR1

Images de documents électroniques :

12. Futura Sciences. (2007, 2 mars). Épices et herbes aromatiques. Dossiers Apprendre, comprendre, approfondir. [Page Web]. Accès : <http://www.futura-sciences.com/comprendre/d/dossier374-1.php>
13. Leguomat. (2007, 2 mars). Nos herbes aromatiques. Leguomat Les plaisirs d'armor. [Page Web]. Accès : <http://www.leguomat.fr/herbes-aromatiques-herbes.html>
14. Inconnu. (2007, 17 mars). Noms français. *Persil, sauge, romarin et thym*. [Page Web]. Accès : <http://pages.infinit.net/belber/annehtm/listfr.htm>