

PRÉSENTATION DES JEUNES MARIÉS

Basilic : Son nom vient du grec *basileus* : roi ; le basilic est d'ailleurs surnommé « herbe royale ».

En Inde, pays d'origine, il est utilisé depuis des milliers d'années, et il y est également consacré aux dieux : c'est une plante sacrée.

Les Hébreux l'utilisaient comme plante médicinale, et plus tard, le médecin et naturaliste romain Pline l'ancien le considérait comme tel.

Au IV^e siècle avant J.-C., il faisait partie des 150 plantes utilisées en Gaule. La cueillette du basilic était soumise à un rituel purificateur : le cueilleur devait asperger sa main d'eau de trois sources différentes avant de le récolter et pendant longtemps, la cueillette du basilic fut réservée aux hommes.

Tomate : Les peuples Incas cultivaient la tomate, dont les formes sauvages sont originaires des vallées montagneuses des Andes, bien avant que les conquistadores anéantissent totalement leur civilisation... Rapportée par ces soldats conquérants au XVI^e siècle, elle est aussitôt adoptée par l'Espagne et le Portugal puis l'Italie.

Ailleurs, son cousinage suspect avec belladone, jusquiame ou mandragore est quelque peu responsable d'une méfiance reléguant les tomates au rang de plantes ornementales!

Ce sont les Italiens, fins gourmets, qui firent connaître la tomate grâce à de gourmandes utilisations. Cependant, ce n'est qu'à partir de la période de l'entre-deux-guerres que la tomate devint un légume d'usage courant.



AU JARDIN

Basilic : Côté potager, les tomates, (tiens, tiens...) profitent particulièrement de sa présence bénéfique qui les protège du mildiou. Poivrons et choux apprécient également la compagnie du basilic. Au jardin d'agrément, les variétés pourpres seront ravissantes près de feuillages argentés, et de fleurs rose pâle ou/et jaune. Supportant parfaitement la culture en pot (variétés les plus basses), il est intéressant d'en mettre sur le bord des fenêtres pour en éloigner les insectes... et surtout l'avoir à portée de mains!

Tomate qui aime d'amour tendre les basilics aime bien aussi faire amitié en se frottant aux orties... pour une harmonieuse croissance : qu'alliez-vous donc croire!

Tomate, généreuse en fruits donne aussi feuillage et tiges permettant de réaliser des extraits fermentés (mot scientifique pour désigner ce que votre nez, pas facile à tromper, nomme : le purin!) et décoctions (nettement moins odorantes...) insectifuges.

Tomate et **Basilic** sont tous les deux membres de familles très nom-

Les vagabondages de Floradiane

textes et photos Pierrette Nardo



Pour ce numéro estival, votre Gazette devient un journal « people » et vous informe de LA cérémonie de l'été : Mademoiselle Tomate et Monseigneur Basilic se marient ! Ces deux tourtereaux se sont rencontrés il y a bien longtemps déjà, et l'on voit rarement l'un sans l'autre, jusqu'à cette méga info de leur union, transmise par votre Gazette, comme il se doit. Quelques renseignements sur ce couple libertin, cependant fidèle locataire de vos jardins.

Tomate Basilic un mariage d'amour

breuses : chez l'une comme chez l'autre existent des membres de hauteurs, couleurs et goûts différents... variant presque à l'infini. De quoi orner jardin et assiette tout en régaland vos papilles.

EN AMOUR

Vous pensez bien que ces deux canailles ont vécu quelques expériences avant de se rencontrer. Basilic apprécie toutes les tomates : blanches, jaunes, oranges, rouges ou noires, rondes ou minces. Tomate lui rend la pareille en s'unissant avec les différents basilics (plus de 160). Quelques indiscretions sur nos deux tourtereaux :

Basilic est utilisé en Inde lors des cérémonies tantriques. Pour avoir des

ébats passionnés, les amants se parfument en frottant de basilic frais les pectoraux, le bas-ventre, les cuisses, en font brûler en guise d'encens et en mettent quelques brins sur la couche destinée à les accueillir... Dans la Rome antique, pour doper les performances amoureuses, le vin était coupé d'une quantité égale de décoction de basilic.

Plus proche de nous, en Provence, le basilic entrait dans la composition de philtres d'amour.

Tomate est surnommée *pomidor* (pomme d'or, la tomate jaune étant la première arrivée en Italie) en 1544 par le médecin herboriste Matthioli qui la classe avec la mandragore. Il n'en faut pas davantage pour que la tomate se range du côté des stimulants sexuels

et acquiert le doux nom de *poma amoris* ou "pomme d'amour". Pour les Italiens, la pomme d'amour possède des vertus aphrodisiaques et la tomate, ainsi que ses fleurs, fait partie des ingrédients de boissons destinées à favoriser l'amour.

Actuellement, nombre de cocktails, réputés aphrodisiaques, incluent du jus de tomate. D'ailleurs, pour les Guadeloupéens, c'est certain, le jus de tomate assaisonné de ginseng : c'est un passeport sûr pour le plaisir... Avant de s'unir, les Africains Bambaras mangent une tomate qu'ils associent à la fertilité. En Europe, l'expression « *écraser ses tomates* » signifie pour une femme avoir ses menstrues (règles), dont la couleur est cousine germaine de celle de la pomme d'amour.

SOUS LE SERMENT D'HIPPOCRATE

Tomate et Basilic, couple généreux, aident les humains dans leurs petites misères.

Basilic est antiseptique, antispasmodique, emménagogue, galactogène, pectoral, sédatif ou tonique suivant la façon et la quantité absorbée. L'infusion de basilic est un calmant du système nerveux, conseillée contre les migraines dues au stress. Une tisane (feuilles fraîches ou feuilles et sommités fleuries séchées) prise après les repas facilite grandement la digestion, soulage les aérophagies, peut détendre les personnes angoissées et facilite la lactation des femmes allaitant un bébé.

Basilic est employé en infusions et/ou décoctions, (bues ou utilisées en gargarismes), cataplasmes de feuilles fraîches, lotions oculaires... Une feuille fraîche, écrasée et frottée sur la peau soulage les piqûres de moustiques. Au XVIII^e siècle, l'actrice La Clairon, qui connaissait sans doute les vertus antiseptiques et assainissantes du basilic, en faisait mâcher des feuilles à ses soupirants. Il existe une huile essentielle de basilic utilisée en aromathérapie... et parfois aussi en cuisine!



Tomate a longtemps été considérée comme une plante médicinale, ou même ornementale (l'agronome Olivier de Serres la vouait à la décoration des tonnelles!). Elle contient des quantités appréciables de vitamine A, B1, B2, B5, B6, C, E, K, PP. Ses minéraux sont abondants (notamment potassium, magnésium, manganèse et phosphore) et ses nombreux oligo-éléments (fer et zinc, ainsi que des traces de cobalt, de nickel, de fluor, de bore, de sélénium...) en font un fruit antiscorbutique, apéritif, astringent, diurétique, énergétique, laxatif (les gourmands aux intestins fragiles retireront les pépins qui ont ce pouvoir), minéralisant et rafraîchissant tout en étant peu calorique.

Elle est efficace contre les problèmes rénaux et infections urinaires, l'artériosclérose, les problèmes cardiovasculaires, les rhumatismes, la constipation... Cependant, la peau peut être irritante pour certains tubes digestifs, on peut ne pas la supporter ou mal la digérer! Il suffit dans ce cas de peler les tomates.

Miss Tomate entre dans la composition du régime méditerranéen recommandé contre les maladies cardiovasculaires.

CROYANCES, LÉGENDES ET SUPERSTITIONS

On ne prête qu'aux riches. Tomate et Basilic, associés depuis longtemps à l'histoire humaine en véhiculent quelques histoires, vraies ou pas...

Basilic est une plante ambiguë, avec des propriétés médicinales contre l'épilepsie d'après Pline qui le croit capable de provoquer la léthargie et même « d'engendrer un scorpion s'il est pilé et recouvert d'une pierre ». Cette croyance a perduré dans l'Europe du moyen âge ou le mythique animal nommé Basilic est un élément important du bestiaire médiéval. Pendant longtemps le basilic est passé en alternance des plantes comestibles aux plantes toxiques. En Europe occidentale, c'était aussi bien l'herbe du diable qu'une plante pour lutter contre les sorcières : il suffisait d'en avoir une feuille sur soi pour être protégé des sortilèges.

Anciennement, on reniflait des feuilles sèches de basilic pour s'éclaircir les idées mais cette habitude était très controversée. De nombreux physiciens déclaraient qu'une seule respiration pouvait engendrer des scorpions dans le cerveau qui s'acharnaient ensuite à grignoter toute la matière grise...

On pensait aussi (Italie et Provence) que pour une belle croissance des plants, il fallait l'injurier et le maudire lors des semailles. Pour les Italiens, Basilic attire la clientèle et fait rentrer l'argent, d'où le pot de basilic frais, entretenu avec soins, trônant près de la caisse des commerçants...

Dans la tradition persane, il suffisait de manger des graines de basilic blanc le jour du Naurouz (nouvel an) pour être épargné toute l'année par les névralgies et autres maux de tête. Je n'ai pas, hélas, trouvé à quelle variété de la vaste famille des basilics correspond le « basilic blanc ».

Tomate est mise à pousser le long des murs extérieurs des maisons familiales des Italiens du Sud, en dirigeant les tiges sous les fenêtres : cela protège la maison et ses occupants.

Pour les Américains, une pièce de monnaie introduite dans une grosse tomate mise ensuite à cuire dans de l'huile d'olive attire l'argent... *business is business!*

C'est en 1790 que la France entière apprit l'existence de notre amie tomate. En effet, les Provençaux qui montèrent de Marseille pour la fête nationale, réclamaient des tomates partout où ils faisaient halte avant d'arriver à Paris. Tomate, de couleur sang, est une révolutionnaire.

Les Anglo-Saxons s'en méfiaient longtemps : à la fin du XIX^e siècle, on trouvait encore des ouvrages culinaires anglais dans lesquels on recommandait de faire bouillir la tomate durant 3 heures au moins, afin de se protéger d'éventuels effets toxiques. Après avoir été un composant des mixtures des chaudrons de sorcières, c'est quelque peu compréhensible!

MAISON ET USAGES DIVERS

Basilic est utile dans les pots-pourris et les sachets ou coussins parfumés, ou, sec, il apporte un parfum épicé... différent suivant les variétés : le basilic 'à feuilles de laitue' conserve mieux son parfum, même séché que le 'Grand vert'. Le basilic 'Cannelle' et les pourpres donnent également de bons résultats pour ces usages aromatiques.

Tomate : en frottant, avec son jus, les taches d'encre sur le linge blanc,



vous les ferez disparaître. Placez des feuilles de tomate aux angles des murs là où les araignées adorent tisser leur toile. Elles ne supportent pas cette odeur, et succombent si elles en inhalent trop.

Des feuilles de tomate posées sur le rebord de la fenêtre éloignent les moustiques... mais il faut renouveler presque tous les jours!

« Tomatina » est une fête annuelle à Bunol (Catalogne) qui consiste en une bataille de tomates. Chaque année, le dernier mercredi d'août à midi, pendant 15 minutes, la ville appartient aux lanceurs de tomates.

À TABLE!

Là, plus encore qu'ailleurs, ces deux larrons s'entendent merveilleusement et sont associés dans une multitude de recettes toutes plus gourmandes les unes que les autres. Peut-on imaginer du basilic sans les coquines rondeurs des tomates (qu'elles soient blanches ou noires, oranges ou rouges...), ou une estivale salade sans miss Tomate unie avec l'un des basilics aromatiques, voire deux pour un trio plein de fantaisie?

Basilic est très utilisé dans les cuisines méditerranéennes, ses feuilles fraîches sont indissociables des salades de l'été, mais aussi amies d'autres légumes, de viandes (agneau, porc...) ou de fromages (mozzarella, feta, chèvre...). Le « pistou », c'est lui! Il est tellement lié à cette préparation parfumée que *pesto* et *pistou* sont devenus pour les Nordiques des noms désignant la plante. N'hésitez pas à ajouter aussi des fleurs de basilic fraîches dans vos préparations sucrées : salades de fruits, pâtisseries, desserts lactés... Sèches, ces mêmes fleurs prennent une odeur délicieusement épicée, et seront glissées sous la peau d'un poulet rôti, dans des sauces et préparations diverses telles que pâtes à tartes (salées ou sucrées), sablés et mélanges d'herbes.

Les feuilles et fleurs se conservent dans de l'huile d'olive ou du beurre (les beurres mêlés de fleurs se congèlent très bien). Les feuilles peuvent être séchées mais perdent une grande partie de leur arôme.

On réalise de délicieux apéritifs ou digestifs avec Basilic (fleurs et feuilles), du vin et du miel : parfums variant suivant les variétés de basilics utilisées (Grand vert, Fin vert, Cannelle, Citron, Thaïlandais, Pourpre...).

Tomate accompagne les repas de l'entrée au dessert, que ce soit en sauces ou en élément principal. Crue ou cuite, salée ou sucrée (hummus, le granité tomate/basilic), il y a mille et une façons de passer miss Tomate à la casserole! C'est d'ailleurs l'un des légumes/fruit le plus consommé au monde : tellement facile à servir à la croque au sel, rapidement farcie d'un reste de salade de riz (par exemple) ou longuement cuisinée, Tomate s'adapte à toutes les situations et sait être aussi délectable dans les menus quotidiens (qu'il faut renouveler 2 fois pas jour, n'est-ce pas mesdames!) que dans les grandes occasions : même les chefs étoilés la présentent sur leurs cartes.

Le réfrigérateur « casse » les arômes et stoppe le développement de la tomate qu'il vaut mieux conserver à température ambiante.

Attention : une tomate abîmée qui commence à fermenter contient une moisissure dangereuse : la mycotoxine qui sécrète un poison nommé patuline. Ses effets secondaires : irritation de la peau, nausées, troubles des reins et du foie. Si une tomate présente un début de moisissure ou des taches marron foncé, jetez-la car même une cuisson de plus d'une heure n'élimine pas la patuline.

IDÉES GOURMANDES

— crackers basilate —

Recette, à grignoter lors d'apéritifs estivaux, ou à servir sur un buffet... de mariage!

- Pour 4 personnes : 125 g de farine, (5 céréales bio, T80 ou semi complète), 1/4 c. à c. de levure, 3 c. à soupe de basilic finement haché, 2 c. à soupe de sauce tomate, 2 c. à soupe d'huile d'olive, une demi c. à café de sel (ou moins, si la sauce tomate est salée). Faire préchauffer le four à 180 °C (th 6). Mettre la farine en fontaine et y déposer tous les ingrédients. Mélangez du bout des doigts jusqu'à obtenir une pâte lisse.

- Faites une boule avec la pâte et laissez reposer 30 minutes au frais, mais pas au réfrigérateur. Étalez ensuite finement la pâte sur une surface farinée. Découpez les crackers avec emporte-pièce ou couteau. Disposez ces crackers sur une plaque recouverte d'un papier de cuisson. Faire cuire, 15 minutes environ, jusqu'à ce qu'ils soient un peu dorés.

N'hésitez pas à doubler ou tripler les quantités : ces petites gourmandises restent croustillantes quelques jours, enfermées dans une boîte en métal ou en verre.

— tarte tomalic —

- Pour 6 personnes : 5/6 petites tomates, un bouquet de basilic, 8 œufs, 2 cuillerées à soupe de crème fraîche, une boîte de thon au naturel (185 g), 100 g d'emmental râpé, sel et poivre.

- Pâte brisée faite avec 250 g de farine complète, 125 g de beurre salé et 2 c. à soupe de fleurs sèches de basilic (je fais toujours ma pâte avec 500 g de farine, 250 g de beurre puis je congèle la moitié qui ne sert pas tout de suite).

- Mettre le four à préchauffer th 6/7
- Foncer votre moule avec la pâte brisée. Piquez le fond du moule, et répartissez l'emmental râpé ou coupé en fines lamelles.

- Battre les œufs, ajoutez la crème, le thon émietté avec tout le jus de la boîte et le basilic finement ciselé. Mélangez, salez, poivrez à votre goût. Versez dans le moule puis posez les tranches de tomates sur le dessus.
- Enfournez et laissez cuire environ 45 mn.
- Servez aussitôt sorti de four, tiède ou froid : parfait pour les pique-niques!

Cette quantité sert de plat principal pour 6 convives, d'entrée pour 8 et découpée en petits morceaux, servira « d'amuse-bouche » (quel mot chic et poli...) lors d'un apéritif réunissant une dizaine de personnes.

— confiture tomalic —

On fait souvent de la confiture de tomates vertes, mais ne boudez pas les tomates rouges.

- Pour 4 pots : un kilo de tomates, 800 g de sucre, une bonne vingtaine de belles feuilles de basilic (« grand vert » ou « feuilles de laitue ») un citron, 4 tranches de galanga sec (ou une c. à café de galanga en poudre). Épluchez les tomates, épépinez-les, en conservant le jus, et coupez-les en dés. Ajoutez le sucre, la moitié du basilic finement coupé, le jus de tomate filtré, les morceaux de galanga et le jus de citron. Laissez macérer une nuit dans un récipient en verre ou faïence. Le lendemain, faites cuire dans une casserole comme toutes confitures : jusqu'à ce qu'une goutte versée sur une assiette froide fige.

Arrêtez alors la cuisson et mettez aussitôt en pots, après avoir retiré le galanga. N'oubliez pas, en fin de cuisson, d'ajouter la dizaine de feuilles de basilic restante et finement ciselées, à votre confiture en ébullition.

On s'en serait douté, Tomate et Basilic, qui ont une imagination débordante, peuvent à l'infini clamer leur union dans une multitude de recettes. Alors, pour le meilleur et les plaisirs, ne manquez pas le mariage estival Made-moiselle Tomate et Signor Basilic : c'est un mariage de passions!

Côté beauté

Une histoire d'amour est forcément belle... Les Humains, aidés de Tomate et Basilic, mettent en pratique quelques petites recettes afin de pallier d'éventuelles imperfections physiques pour qu'amour rime avec beauté (ou l'idée que l'on s'en fait...).

Basilic : L'huile essentielle de basilic est utilisée en parfumerie, et de nombreux cosmétiques (crèmes, huiles, shampoings...) ont recours aux vertus du basilic. Profitez de la saison estivale pour réaliser votre lotion florale 100 % naturelle :

Lotion pour peaux sèches et ou sensibles : Jetez une dizaine de feuilles et les pétales d'une rose dans 200 ml d'eau de source (ou distillée) bouillante. Faire reprendre ébullition, couvrez, stoppez la source de chaleur et laissez infuser une vingtaine de min. Filtrer et utilisez matin et soir cette lotion adoucissante et délicieusement parfumée. Elle se conserve 4/5 jours au frais.

Lotion pour les cheveux : Jetez 120 g de feuilles fraîches dans un litre d'eau bouillante. Faire reprendre ébullition, couvrez, stoppez la source de chaleur et laissez infuser jusqu'à complet refroidissement. Filtrer et pressez bien les feuilles pour en recueillir tous le jus. Cette lotion, qui sera conservée 4/5 jours au réfrigérateur servira de dernière eau de rinçage après votre shampoing et de lotion quotidienne pour vos cheveux dont elle ralentira la chute tout en les fortifiant.

Fuyez le basilic vendu dans les grandes surfaces : les cultures intensives enlèvent les trois quarts des propriétés aux plantes aromatiques et/ou médicinales (basilic et autres d'ailleurs). Choisissez, si possible, des producteurs bio qui vous offriront des plantes riches en arômes.



Tomate : Son acidité est depuis longtemps mise à profit par les peaux grasses et/ou acnéiques qu'elle purifie. L'industrie cosmétique utilise la tomate pour des crèmes et autres lotions. L'un des composants de la tomate, le lycopène favorise la montée de la mélanine, (pigment brun qui colore la peau) : il est utilisé dans une foule de gélules beauté de la peau et préparation au bronzage. Par ailleurs, des tranches de tomates soulageront une peau trop exposée au soleil, mais ne répareront ni ne soigneront les brûlures et méfaits dus à des excès de bains solaires. Si vous y tenez, il faut être prudent et modéré en offrant votre peau au soleil...

Masque purifiant peaux grasses et normales : Plongez une tomate dans de l'eau bouillante avant de la peler et de l'épépiner. Dans un bol, réduisez-la en purée et ajoutez une cuillère à soupe de jus de citron, une cuillère à café de crème fraîche et une cuillère à soupe d'argile en poudre. Mélangez bien. Étalez cette préparation sur le visage en couche épaisse en évitant bien sûr le délicat contour des yeux. Laissez agir une vingtaine de min avant de rincer soigneusement. Appliquez ensuite votre crème habituelle. Et, je n'invente rien, il existe dans le commerce un gel douche tomate/basilic!



les sites web de Floradiane, alias Pierrette Nardo :
www.cuisiflor.com et www.autourdesroses.com