

Panier de légumes du 10 juillet



Basilic et croyances populaires

Le basilic est originaire d'Inde, où il est une plante sacrée déposée en offrande à Krishna, un dieu sauveur du monde. Il est planté autour de temples et glissé entre les mains des défunts, qu'il était censé protéger dans leur passage vers l'au-delà.

Il se répand par la suite en Asie et en Egypte où il est utilisé dans le processus de momification pour ses vertus antibactériennes et de conservation. On note que le basilic a été maintes fois associé aux rites mortuaires et ce, dans diverses civilisations qui croyaient qu'il protégeait le défunt dans son voyage vers l'au-delà. Ainsi, dans la Bible, on précise que c'est du basilic qui poussa autour du tombeau du Christ.

Durant l'Antiquité, il était considéré comme une plante royale. Son nom vient d'ailleurs du grec « basileus », qui veut dire roi.

Le basilic arrive en Italie à la fin du XV^e siècle, puis chez nous en France au début du XVI^e siècle. Dans l'Europe du Moyen Âge, le basilic faisait partie des plantes de la sorcellerie. Les Français, au Moyen-âge, le prescrivait contre les piqûres de scorpion... sachant que, d'après une autre superstition, il suffisait de placer quelques feuilles de basilic sous une pierre pour que quelques jours plus tard on retrouve le dangereux animal à la place !

Au Moyen-Age toujours, pris en tisane, le basilic était réputé pour aider les femmes au long de leur grossesse, puis dans l'accouchement et pour augmenter leur lactation.

Enfin, dans le langage des fleurs de l'Europe du XIX^e siècle, le basilic exprime la haine car selon la légende la plante poussait mieux si elle était injuriée en la cultivant. Aussi, l'expression française « semer le basilic » signifie « semer la discorde ».

A cuisiner : cake à la courgette et au fromage

Ingrédients (pour 6 personnes)

- 250 g de courgettes
- 20 g de beurre (+ 1 noix pour le moule)
- 200 g de farine (+ 1 cuillère à soupe pour le moule)
- 1 sachet de levure
- 1 cuillère à café rase de sel
- 3 œufs
- 100 ml d'huile (dont 50 ml d'huile d'olive)
- 100 ml de lait
- poivre
- 100 g de fromage râpé (gruyère...)
- 100 g de parmesan râpé
- 1 cuillère à soupe de basilic frais haché
- 1 cuillère à soupe de menthe fraîche hachée

Préparation

- Râper les courgettes.
- Dans une poêle, faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter les courgettes et faire revenir 5 mn en remuant fréquemment, jusqu'à ce que les légumes ne rendent plus d'eau. Réserver.
- Préchauffer le four à 190° / th 5.
- Dans un grand saladier, tamiser ensemble la farine, la levure et le sel.
- Dans un autre grand saladier, mettre les oeufs, l'huile, le lait et du poivre. Battre au fouet.
- Verser la dernière préparation dans le saladier contenant la farine. Mélanger délicatement afin d'obtenir une pâte lisse.
- Ajouter les fromages, les herbes et les courgettes. Bien mélanger.
- Beurrer et fariner légèrement un moule à cake. Y verser la préparation.
- Mettre au four et faire cuire 50 mn (vérifier la cuisson en enfonçant un couteau dans le cake : si la pointe ressort avec un peu de pâte collée dessus, laisser cuire plus longtemps).
- Laisser légèrement refroidir avant de démouler. Servir chaud ou froid, coupé en tranches.

Bon appétit !