Louisiana HARVEST of the MONTH



Herbes



Informations insolites :

- Les herbes aromatiques sont considérées comme des aromates culinaires. Elles proviennent de la partie végétative de la plante, le plus souvent des feuilles et des racines.
- Les herbes aromatiques sont utilisées depuis des milliers d'années en cuisine et pour leurs vertus médicinales. On a retrouvé des graines de plantes médicinales datant d'il y a 500 000 ans.
- Certaines herbes, comme le basilic, sont plantées dans les potagers pour éloigner les parasites.

Valeurs nutritionnelles :

- Les herbes aromatiques facilitent la digestion des aliments et aident à éliminer les toxines du corps.
- Cuisiner avec des herbes aromatiques rehausse la saveur des aliments sans ajouter de matière grasses de sodium ou de calories.
- Les herbes aromatiques sont nutritives. Elles contiennent de nombreux nutriments et composés phytochimiques que l'on retrouve dans nos légumes verts à feuilles préférés.



Cette publication a été financée par l'USDA grâce au soutien du programme Louisiana Farm to School du LSU AgCenter. dans le cadre d'un accord interinstitutionnel avec le ministère de l'Éducation de la Louisiane.

Cette institution souscrit au principe d'égalité des chances.

MISC-438-FR (250) 7/26
Le LSU AgCenter et la LSU assurent l'égalité des chances à tous, dans le cadre de leurs programmes et de l'emploi.