

|   |    |
|---|----|
| Introduction : HERBES DES DIEUX...              | 9  |
| I DES MYTHES ANTIQUES AUX RÉALITÉS MODERNES     | 11 |
| AUX SOURCES DU BASILIC                          | 11 |
| • <i>L'herbe sacrée des Indiens</i>             | 11 |
| • <i>Une origine mythologique et féconde</i>    | 13 |
| AUX SOURCES DES ORIGANS                         | 16 |
| COUTUMES D'HIER ET D'AUJOURD'HUI                | 18 |
| • <i>Basilic : à l'amour, à la mort</i>         | 18 |
| • <i>Origans : senteurs amoureuses</i>          | 21 |
| • <i>Des plantes et des sorciers</i>            | 23 |
| • <i>En littérature et en chansons</i>          | 24 |
| L'ÉCLIPSE DES SIMPLES ET LEUR GRAND RETOUR      | 25 |
| LES HERBES, UN MARCHÉ PORTEUR                   | 28 |
| II POUR BIEN NOMMER BASILICS ET ORIGANS         | 31 |
| NOMS DE BASILICS                                | 32 |
| NOMS D'ORIGANS                                  | 36 |
| DE L'ORIGINE DES MOTS                           | 38 |
| III DU SOL A LA TABLE                           | 41 |
| HISTOIRE D'UNE CULTURE                          | 41 |
| • <i>Au temps de Pline l'Ancien</i>             | 41 |
| • <i>Dans les jardins du Moyen Age</i>          | 42 |
| • <i>Les conseils d'Olivier de Serres</i>       | 43 |
| • <i>Les temps modernes</i>                     | 45 |
| POUR TOUS LES GOÛTS : ESPÈCES ET VARIÉTÉS       |    |
| HORTICOLES                                      | 45 |
| CULTURE D'AUJOURD'HUI                           | 49 |
| • <i>Le basilic, amateur d'eau et de soleil</i> | 49 |
| • <i>Simple marjolaine</i>                      | 51 |
| • <i>Robuste origan</i>                         | 52 |
| • <i>Potées parfumées</i>                       | 53 |
| DE LA TERRE AU SACHET                           | 54 |
| • <i>La récolte</i>                             | 54 |
| • <i>L'art du séchage</i>                       | 54 |

|    |  |    |
|----|--|----|
| IV | SIMPLES BIENFAISANTS                           | 59 |
|    | VIEILLES HERBES A SOIGNER                      | 59 |
|    | • <i>Basilic : vertus d'hier et d'ailleurs</i> | 60 |
|    | • <i>Les origans au fil des siècles</i>        | 63 |
|    | PHYTOTHÉRAPIE MODERNE                          | 68 |
|    | • <i>Les Labiées et leurs essences</i>         | 69 |
|    | • <i>Des propriétés reconnues</i>              | 70 |
|    | USAGES MAISON                                  | 71 |
| V  | HERBES SAVOUREUSES                             | 73 |
|    | LA GASTRONOMIE D'ANTAN                         | 73 |
|    | DES DIVERS MODES DE CONSERVATION               | 76 |
|    | A CHAQUE HERBE SELON SES MÉRITES               | 78 |
|    | LE BASILIC, LA MARJOLAINE ET LA TOMATE         | 80 |
|    | • <i>Coulis de tomates aux herbes</i>          | 80 |
|    | SAUCES :                                       | 81 |
|    | • <i>Pesto de Ligurie</i>                      | 81 |
|    | • <i>Basilic à l'huile d'olive</i>             | 82 |
|    | ENTRÉES ET PLATS UNIQUES                       | 83 |
|    | • <i>Tarte aux épinards et à l'origan</i>      | 83 |
|    | • <i>Tourte à la carotte...</i>                | 83 |
|    | • <i>Poivrons farcis au quinoa...</i>          | 84 |
|    | • <i>Spaghettis carbonara...</i>               | 85 |
|    | LÉGUMES  | 85 |
|    | • <i>Artichauts à la barigoule</i>             | 85 |
|    | • <i>Caponata</i>                              | 86 |
|    | • <i>Fèves mange-tout à l'origan</i>           | 87 |
|    | • <i>Petits navets sautés à la marjolaine</i>  | 87 |
|    | • <i>Chou braisé</i>                           | 88 |
|    | POISSONS ET VIANDES                            | 88 |
|    | • <i>Morue à la marjolaine</i>                 | 88 |
|    | • <i>Filets de poisson à l'origan...</i>       | 89 |
|    | • <i>Dorade au basilic</i>                     | 89 |
|    | • <i>Gigot d'agneau à l'origan</i>             | 90 |
|    | • <i>Rôti de veau au basilic</i>               | 90 |
|    | • <i>Osso bucco</i>                            | 91 |
|    | LES MOTS DU BASILIC...                         | 92 |
|    | LES LIVRES DU BASILIC...                       | 93 |
|    | LES ADRESSES DU BASILIC...                     | 94 |