

LAURIER SAUCE

Février 2006 (Actualisé en février 2017)

Description :

Laurus nobilis L.

Le laurier sauce (Laurier noble) est souvent considéré comme un arbuste, en fait, il s'agit véritablement d'un arbre qui peut atteindre 12 mètres de haut et plus, au feuillage persistant, originaire d'Asie mineure et du pourtour méditerranéen. Les feuilles coriaces, lancéolées, vert foncé, luisantes et très aromatiques s'utilisent fraîches ou séchées. Le laurier possède des propriétés digestives et antiseptiques. Il constitue avec le thym et le persil un des composants indispensables du bouquet garni. On peut conserver des rameaux de feuilles fraîches dans un sac plastique au réfrigérateur.

Coût indicatif : 0,70 à 1,50 € la botte.



Utilisation :

Le laurier s'insère dans de nombreuses préparations culinaires :

- Eaux de cuisson : pâtes alimentaires, riz (Riz au safran), légumes secs (Flageolets cuisinés), coquillages (Bigorneaux), crustacés, ...
- Parfumer huiles (Olive) et vinaigres (Cornichons, pickles, ...).
- Renforcer marinades (Marinade pour viandes, Filets de harengs marinés à l'huile) et courts bouillons.
- Dans le bouquet garni pour parfumer de nombreuses préparations.
- Aromatiser viandes (Plats en sauce, ragoûts, gibiers, ...), potages, sauces, poissons, pâtés et terrines, ratatouille provençale, ...

i Le **laurier sauce** ne doit surtout pas être confondu avec les autres lauriers décoratifs très répandus, principalement dans le midi (Laurier rose, Laurier cerise, ...) très toxiques, voire mortels.