



Les Herbes en Folie

École d'herboristerie par correspondance

1774, rue de l'Alliance
Québec (QC) G3E 1S1
Canada
Tel:(418) 845-9125

jbak@lesherbesenfolie.qc.ca
www.lesherbesenfolie.qc.ca

Quiche aux Légumes

Propriétés thérapeutiques de la Sarriette

C'est une plante qui n'est pas souvent utilisée en herboristerie, mais elle est bien populaire comme herbe culinaire. Elle facilite la digestion des gras et diminue les gaz intestinaux. Elle est antiseptique et antibactérienne, utile lors d'infections des voies respiratoires telles que la bronchite. En herboristerie, elle est appréciée comme plante aphrodisiaque. Elle augmente la circulation énergétique au niveau des organes génitaux et les tonifie. Elle s'avère utile lors de frigidité ou d'impuissance.

MISE EN GARDE

- Interdite aux femmes enceintes, car la sarriette stimule l'utérus.

Note historique

Les colons ont apporté avec eux de la sarriette lorsqu'ils s'embarquèrent pour le Nouveau Monde afin de se souvenir de leurs jardins d'Angleterre.

Ingrédients

- 1 abaisse de pâte à tarte non cuite de 10 pouces
 - 1½ tasse de fromage râpé
 - ½ tasse d'oignon haché
- 2 tasses de légumes coupés en dés, au choix
 - 3 oeufs battus
 - ¾ tasse de lait
- 1 cuillerée à table de tamari
- ¼ cuillerée à thé de thym

- ¼ cuillerée à thé de basilic
- ¼ cuillerée à thé de sarriette
- ¼ cuillerée à thé de sel de mer

Préparation

1. Faites cuire les légumes et les oignons à la vapeur pendant environ 10 minutes.
2. Entre-temps, recouvrez l'abaisse de la moitié du fromage râpé.
3. Étendez les légumes cuits sur le fromage râpé.
4. Recouvrez du reste de fromage râpé.
5. Fouettez les oeufs, le lait et les assaisonnements.
6. Versez sur la tarte.
7. Faites cuire au four à 375°F pendant environ 30 minutes, c'est-à-dire jusqu'à ce que le mélange soit ferme.

Bon Appétit!