



## *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](mailto:jbak@lesherbesenfolie.qc.ca)  
[www.lesherbesenfolie.qc.ca](http://www.lesherbesenfolie.qc.ca)

### **Ragoût de Popeye**

Naturellement, Popeye parce que cette recette contient des épinards, mais ce qui lui donne son goût si particulier, c'est l'aneth (*anethum graevolens*). Elle fait vraiment toute la différence. Vous verrez...

#### **Propriétés thérapeutiques de l'aneth**



Les graines d'aneth facilitent la digestion, stimulent l'appétit, réduisent les flatulences et combattent la mauvaise haleine. Elles sont utiles en cas de digestion difficile, d'aérophagie, de coliques (utile pour les nourrissons) et de gaz intestinaux. Elles favorisent la montée de lait chez les mères qui allaitent. L'aneth est aussi un bon diurétique.

## Notes historiques

Dans l'Antiquité, l'aneth a été utilisé comme monnaie. Les Grecs faisaient brûler de l'huile d'aneth en signe de puissance et de richesse. On rapporte qu'un commerçant grec du IV<sup>e</sup> siècle, Andradacus, a un jour acheté toute l'huile d'aneth disponible sur le marché et qu'il l'a conservée pendant trois ans pour la revendre ensuite au prix fort.

## Ingrédients

- 10 onze d'épinards
- ½ tasse de fromage cottage 2%
- 1 œuf
- ½ cuillerée à thé d'aneth séché moulu
- 1/8 cuillerée à thé de muscade moulue
- Poivre
- ¼ tasse de fromage cheddar fort râpé
- 2 cuillerées à soupe de graines de tournesol non salées

## Préparation

1. Lavez les épinards et retirez les tiges. Faites cuire à la vapeur les épinards jusqu'à ce qu'ils soient cuits. Égouttez bien en pressant pour faire sortir le surplus d'eau; hachez finement.
2. Ajoutez le fromage cottage, l'œuf, l'aneth, la muscade et le poivre au goût.
3. Étendez à la cuillère le mélange d'épinards dans un plat allant au four, légèrement graissé.
4. Parsemez de fromage cheddar et de graines de tournesol.
5. Faites cuire au four à 350°F de 20 à 30 minutes ou jusqu'à ce que le centre soit cuit.

**Bon appétit!**