

# Basilic

*Ocimum basilicum*



Il est une plante herbacée de feuilles rugueuses, finement dentées, ovales et très parfumées.

Au sommet a des fleurs blanches ou violettes (bien que moins fréquent).

Ils peuvent mesurer jusqu'à 50 cm.

Plus d'informations à:

[https://www.amu.bio/\\_basilic\\_2](https://www.amu.bio/_basilic_2)

## Cultivation

C'est une plante qui se développe le mieux à des températures supérieures à 18°C, elle ne tolère pas les basses températures.

Dans les régions au climat froid, il est conseillé de le cultiver en serre.

Il a besoin de beaucoup de soleil et doit recevoir la lumière directe du soleil quelques heures par jour.

Le sol doit être bien drainé, léger, fertile et riche en matières organiques.

Quant au pH du sol, le basilic est assez tolérant, seuls les sols très acides ne conviennent pas à cette plante. Il est important que le sol soit maintenu légèrement humide, car le manque et l'excès d'eau sont nuisibles.

Propagation possible par semis en plantant directement les graines dans un endroit permanent du potager, surtout dans les régions au climat chaud. Elles peuvent également être plantées dans des lits de semence, des petits pots ou des coupes en papier journal d'environ 10 cm de haut sur 5 cm de diamètre. Dans ce cas, les plants de basilic doivent

être repiqués lorsqu'ils ont 6 feuilles définitives et qu'ils mesurent environ 10 à 15 cm de haut.

Le basilic peut également être multiplié par tuteurage, c'est-à-dire par des branches coupées de plantes adultes saines. Coupez des branches d'environ 15 cm de long et enlevez les feuilles en ne laissant que celles qui sont les plus proches de l'extrémité de la branche (laissez 3 ou 4 paires de feuilles). Faites tremper la moitié inférieure de la branche dans un récipient d'eau jusqu'à ce que les racines émergent (cela peut prendre jusqu'à deux semaines), puis plantez-la dans son emplacement permanent.

Il peut facilement être cultivé dans des jardinières et des pots de taille moyenne ou grande, bien qu'il pousse généralement moins.

Vous pouvez choisir de couper les fleurs pour favoriser la croissance des feuilles.

## **Histoire**

Il est originaire de l'Inde et est considéré par les Indiens une plante sacrée et fondamentale qui développe la croissance spirituelle, favorise la relaxation et l'équilibre.

## **Utilisation**

Basil est surtout connu pour ses propriétés antiseptiques, détoxifiant, apaisant et expectorant, dû à sa composition chimique (flavonoïde, tanecos et huiles essentielles). En raison de ses composés phénoliques, cette plante a un potentiel antioxydant élevé, opérant dans le combat et la propagation des radicaux libres (associés au vieillissement prématuré et les maladies dégénératives telles que le cancer, les maladies cardiovasculaires et neurodégénératives, comme Parkinson et Alzheimer).

Célèbre en cuisine pour son arôme et sa saveur incomparable, cette plante peut être utilisé dans différents plats, tels que les pâtes, les sauces, des salades, du pain, pâté, des soupes, des jus et des pâtisseries, etc.

Pour sa fraîcheur, l'arôme vif et composés antioxydants sont maintenus, le basilic doit être ajouté que dans la dernière étape du chiffre d'affaires.

Il n'y a pas de restrictions sur les montants à leur consommation, et peut être consommé par toute personne.