

LES EPICES : bon pour le palais et pour la santé !

Depuis bien longtemps, les herbes et les épices tiennent un rôle capital dans de nombreuses civilisations pour parfumer les mets et soigner les hommes.

Du temps des égyptiens déjà elles étaient utilisées pour embaumer les morts (cumin, coriandre et girofle notamment) et sans doute pour d'autres usages. Puis, à l'époque romaine, on retrouve beaucoup d'écrits sur l'usage des épices et leurs bienfaits sur la santé. Durant le Moyen-Âge, étant en Europe l'âge d'or des épices, elles étaient très utilisées grâce au commerce avec l'Asie (route de la soie). De même, les Croisades ont permis la circulation des épices à travers les arts culinaires. On dit souvent qu'il s'agissait à cette époque de couvrir les goûts des viandes avariées mais c'est surtout que les cuisiniers connaissaient et maîtrisaient bien souvent les nombreuses vertus médicinales associées aux épices. Enfin, la colonisation peut être évoquée comme une période importante pour la circulation des épices.

En effet, si les épices sont utilisées pour rehausser et parfumer les plats, elles sont également utilisées pour prévenir et soigner divers maux, c'est le cas notamment de la médecine ancestral indienne (ayurvédique) et chinoise. Les connaissances scientifiques actuelles confirment ces propriétés médicinales.

Se réapproprié ces connaissances, anciennes et récentes, permet alors de nous replacer « **acteur** » **de notre santé** : nous ne sommes plus seulement des « patients », mais **nous agissons activement sur notre bien-être et le bon fonctionnement de notre corps**, en prévenant des maladies destructrices et douloureuses.

Et en plus de ça, prendre soin de soi et de notre entourage en mangeant, c'est tout de même très plaisant ! Car en plus d'être bon pour la santé, c'est bon au goût !

Epices, herbes et aromates, quelles différences ? Ce n'est pas très important mais on se pose parfois la question ...alors...essayons d'y voir plus clair !

- **Un condiment** est une substance destinée à assaisonner, mais pouvant éventuellement être consommée en légume, qui relève la saveur des préparations culinaires, notamment des sauces. Le plus souvent d'origine végétale comme la moutarde, les épices et leurs extraits aromatiques, les herbes aromatisantes et leurs extraits aromatiques ; il peut être d'origine animale (bouillon de viande) ou minérale (sel).
- **Les aromates** sont une partie des condiments et regroupent les herbes et les épices.
- **Les herbes aromatiques sont des feuilles de plantes aromatiques.** On les consomme souvent fraîches mais peuvent aussi être séchées On peut distinguer les fines herbes plutôt molles (persil ciboulette basilic, estragon) des autres plantes ligneuses (romarin, sauge, lavande, thym).
- **Les épices** peuvent être issues d'écorces (cannelle), de fleurs (safran, clou de girofle), de feuilles (thé), de fruits (poivre, aneth, moutarde), de bulbes (ail, oignon, gingembre) ou de graines (fenouil, coriandre).

Qualité, conservation, comment les cuisiner

La majorité des herbes et épices perdent leur saveur et leur arôme au fil du temps. Elles ne sont plus intéressantes après un an, et même plus rapidement si elles ne sont pas correctement entreposées. Mieux vaut donc les acheter-les en petites quantités. Evitez aussi de prendre trop d'épices différentes que vous n'utiliserez pas. Si vous n'avez pas l'habitude de cuisiner épicé, mieux vaut commencer par en acheter quelques-unes que vous allez apprivoiser, vous enrichirez votre palette au fur et à mesure de vos habitudes alimentaires.

COMMENT CHOISIR SES EPICES :

La réponse est claire : **achetez vos épices entières** (graines, bulbes, racines) **autant que possible** ! Ceci pour plusieurs raisons :

– Elles conserveront leur saveur plus longtemps.

– Elles sont « pures » : les épices moulues ou les mélanges peuvent parfois contenir des additifs afin d'augmenter le poids du produit ainsi que les profits. Regardez la composition des mélanges avant achat, évitez tout ce qui contient des farines, de la poudre de grains de riz grillés ou du sel.

Évitez d'acheter des graines poussiéreuses, des baies abîmées, creuses ou fripées.

Privilégier les épices labélisés « bio » permet d'éviter d'une part l'utilisation de produits chimiques lors de la production des épices et garanti aussi la qualité de votre épice. En effet, certains produits d'importation sont ionisés pour des raisons d'hygiène. Cette ionisation n'est souvent pas indiquée sur l'emballage des produits et pourtant elle altère les propriétés du produit.



Blog : <https://micconfluenceenvironnement.wordpress.com>

COMMENT LES CONSERVER :

- **Le soleil.** De manière plus générale, la lumière. La lumière fait non seulement perdre leurs belles couleurs aux épices, mais aussi leur saveur. Laissez un sachet de colombo en plein soleil d'été, en 2 semaines il n'aura plus de goût ! (d'où le côté inutile des DLUO).
- **L'humidité.** En effet, l'humidité fait « coaguler » les épices (ce qui n'est pas alarmant en soi), mais fait aussi perdre beaucoup de saveur. Evitez tout contact avec l'humidité !
- **L'air.** En réalité c'est l'humidité contenue dans l'air,
- **La chaleur.** C'est vrai, mais dans une bien moindre mesure. Pour les garder de manière optimum, au frais c'est bien, sinon ce n'est pas non plus catastrophique.

Le mieux est donc de les garder dans des pots hermétiques en verre, à l'abri de la lumière.

COMMENT LES CUISINER :

Moulez-les au moment de les utiliser, leur parfum et leur saveur seront plus intenses. Pour cela vous pouvez utiliser un mixeur ou mieux, l'énergie musculaire à l'aide d'un pilon, d'un rouleau à pâtisserie ou encore d'un moulin !

Afin d'accentuer leur saveur, il est conseillé de griller les épices entières avant de les ajouter au moulin ou à vos recettes. En grillant les épices dans une poêle sèche: Il y a une évaporation des huiles volatiles et une caramélisation des sucres et amidons contenus dans les épices. La saveur variera en fonction de la durée de cuisson et du degré de chaleur auquel l'épice est soumise.

On peut également **faire chauffer les épices moulues dans un peu d'huile** dans une poêle ou une casserole avant d'ajouter d'autres ingrédients. En les faisant rissoler dans de l'huile: Le parfum des épices est conservé dans la matière grasse donnant ainsi beaucoup de saveur à la préparation.

- On utilise plutôt **les épices entières** : dans les plats à **cuisson longue**
- On utilise plutôt **les épices moulues** : dans les plats à **cuisson rapide et/ou en fin de cuisson** (juste avant le service)

La technique d'enrobage consiste à frotter un mélange d'épices sur des morceaux de viande crue (hachée, cubes, hauts de cuisses désossés, rôtis), de poisson cru (haché, filets, cubes) ou de tofu. Ensuite, les morceaux sont saisis dans un corps gras ou au four.

Et surtout, utilisez les épices avec discernement en ajoutant une petite quantité à la fois: il est plus facile d'en ajouter que d'en enlever!

Les principales épices utilisées dans notre alimentation

EPICES	PROPRIETES PRINCIPALES	PRECAUTIONS D'EMPLOI	ASTUCES
Anis étoilé ou badiane	<ul style="list-style-type: none">- Antiinflammatoire- Antiseptique- Carminatif et tonifiant digestif- Quelques maux: arthrite, rhumatisme, fièvre, grippe (même aviaire ou porcine...), coliques, ballonnements...	<p>L'anis étoilé ne doit pas être consommé en grandes quantités : il est conseillé de ne pas dépasser trois étoiles par tasse et jamais en cure de plus de huit jours car il devient toxique à haute dose.</p> <p>Il est également déconseillé aux personnes allergiques à l'anéthol.</p> <p>Et attention aux fraudes ! Parfois la badiane du Japon est commercialisée à la place de la badiane, ressemblante mais toxique. La badiane du Japon est plus petite, plus sombre et moins odorante. Il vaut mieux acheter à un herboriste, un pharmacien ou un magasin bio que sur le marché (et surtout pas en poudre !).</p>	<p>Salé ou sucré, la badiane s'adapte à tous les plats ! A condition d'aimer son arôme ;)</p> <p>L'anéthol contenu dans l'anis étoilé est efficace en usage externe pour les dermatoses.</p>

<p>Cannelle</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Elimination des toxines - Antiinflammatoire - Antiseptique - Facilite la digestion. - Quelques maux : diarrhées, intoxication, vomissement, nausée, inflammation de la gorge et de l'appareil ORL, rhumes et gripes, rhumatisme 	<p>Pas de contre-indication.</p>	<p>Plus connue pour son usage en pâtisserie, la cannelle se marie à merveille avec les plats chauds salés. En rajouter un peu, en infusion ou en poudre, dans ses boissons est une astuce anti-stress et santé ! Elle peut également s'employer en usage externe, en cataplasme ou masque.</p>
<p>Cardamome</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Expectorante - Tonique nerveux, oculaire et général - Quelques maux : indigestion, troubles gastro-intestinaux, bronchites, infections urinaires, hémorroïdes, stress, fatigue... 	<p>Aucune contre-indication.</p>	<p>Il ne faut pas confondre la « vraie » cardamome, la verte, avec la cardamome marron de Chine, aux gousses plus grossières et fripées en surface. Cette dernière n'a ni les mêmes saveurs, ni les mêmes propriétés. La cardamome se marie à merveille dans les infusions et le café. Les gousses peuvent être mâchées directement, soit avec la nourriture, soit avec du miel. Elles sont efficaces pour la fatigue des yeux, la constipation et la putréfaction intestinale. La cardamome est utilisée dans de nombreux mélanges ayurvédiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cardamome, muscade, graines de pavot et cannelle : combinaison améliorant le sommeil. - Cardamome, bambou, cannelle, poivre et sucre : remède efficace contre la toux.
<p>Clou de girofle</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Anti-infectieux et antibactérien à large spectre - Antiviral - Antifongique - Stimulant général et neurotonique - Expectorant - Cicatrisant - Sédatif et antalgique - Quelques maux : Hépatites virales, coups de froid, cystites, infections gynécologiques, asthénie physique et intellectuelle, douleurs articulaires, zona 	<p>Contre-indiqué en cas d'ulcère de l'estomac, de colite, de côlon irritable, d'hémorroïdes ou de recto-colite hémorragique.</p>	<p>Le clou de girofle est le principal ingrédient du mélange « quatre épices ». L'huile essentielle de girofle est utilisée en parfumerie pour donner la note « œillet » car ces deux plantes contiennent toutes deux de l'eugénol. Il ne faut jamais utiliser l'huile essentielle pure car elle est irritante.</p>
<p>Coriandre</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Tonifiante et stimulante immunitaire - Euphorisante, anxiolytique et somnifère - Augmentation de l'appétit, facilite la digestion, carminative (soulage les gaz intestinaux) - Décongestionne le foie - Antiseptique, antibactérienne - Amélioration de la vision, protection des yeux - Quelques maux : nettoyage du foie, maladies vénériennes, urines brûlantes, rhume, grippe, éruptions cutanées, herpès, adénopathies (ganglions gonflés), allergies, infections oculaires... 	<p>A forte dose, elle est neurotoxique. Déconseillée aux femmes enceintes et les enfants de moins de deux ans. En cas d'usage thérapeutique, ne pas dépasser des périodes de plus de trois semaines.</p>	<p>Les feuilles de coriandre sont utilisées pour contrer les effets des plats trop épicés. On peut utiliser une tisane de coriandre pour se laver les yeux (avec une gaze stérile) en cas de conjonctivite.</p>
<p>Cumin</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Connu et reconnu pour « régler tous les problèmes digestifs » : carminatif (expulse et réduit les gaz intestinaux), soulage la digestion, antispasmodique, anti-nausée et anti-diarrhée - Vermifuge - Prévention de l'ostéoporose - Dépuratif - Antiseptique - Quelques maux : troubles de la peau, problèmes digestifs, nettoie l'utérus, augmentation de lait 	<p>Pas de contre-indication.</p>	<p>On peut mâcher des graines de cumin avant le repas pour faciliter la digestion, après le repas pour éviter les indigestions et les caries !</p>

	maternel, prévention Alzheimer et pertes de mémoire, prévention baisse de vision...		
Curcuma	<ul style="list-style-type: none"> - Antioxydant, antiinflammatoire, drainant (rhumatisme et arthrite) - Dépuratif, carminatif (expulsion et réduction des gaz intestinaux), cholérétique - Cicatrisant - Antibactérien - Antalgique, antiallergique - Antiparasitaire - Quelques maux : prévention des cancers, prévention maladies dégénératives et neurodégénératives, prévention du vieillissement, stimulant hépatique... 	Pas de contre-indication mais une forte utilisation peut provoquer des tâches sur les gencives et peut colorer des appareils dentaires.	<p>Atout santé et esthétique : pour ensoleiller ses assiettes, rien de mieux que le curcuma ! Une pincée dans l'eau des pâtes, du riz ou autres céréales et hop ! On voit la vie en jaune ;)</p> <p>On peut parfois le trouver frais ! Par contre, attention, quand on le coupe, on tâche les ustensiles !</p> <p>Il prévient les caries car il est composé d'un fluor naturel !!!</p> <p>En cas de maux de gorge ou de rhume, on peut employer le curcuma dilué dans de l'eau tiède pour des gargarismes.</p> <p>Le curcuma, associé au miel, est un antiallergique, c'est bon à savoir en prévision du printemps par exemple !</p> <p>Antioxydant et cicatrisant, il est également très utile en usage externe : entorses, aphtes, masques et soins de la peau...</p> <p>Avec l'ail, il est l'épice de choix pour une alimentation santé au quotidien !!!</p>
Curry	<ul style="list-style-type: none"> - Antidiabétique - Antioxydant - Anti-inflammatoire - Antimicrobien - Hépatoprotecteur - Quelques maux : indigestion, nausées matinales 	Aucune contre-indication.	<p>Les feuilles de curry sont souvent utilisées pour le mélange d'épices portant le même nom. Il existe une grande variété de curry : curry jaune, curry vert, curry piquant, curry massala, curry madras etc. Chacun de ses mélanges étant composé d'épices différentes, dans des proportions différentes. C'est pourquoi il existe des « curry » et que souvent un plat est caractérisé par le curry qui l'épice.</p> <p>Quelques exemples de curry :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Curry de Madras : curcuma, ail séché, cannelle, cardamome, clou de girofle, coriandre, cubèbe, cumin, fenouil, fenugrec, gingembre, feuilles de curry, graines de moutarde, macis, piment, poivre. - Curry massala : coriandre, cumin, fenugrec, moutarde, clous de girofle, curcuma, origan, gingembre, muscade, karipoulé, piment, cardamome, sel. - Exemple de curry « maison » : 2 cuillères à soupe de cumin, 2 cuillères à soupe de coriandre en poudre, 2 cuillères à café de curcuma, ½ cuillère à café de poivre de Cayenne, ½ cuillère à café de graines de moutarde, ½ cuillère à café de gingembre en poudre <p>L'avantage du curry (mélange d'épices) est qu'il peut se substituer au sel.</p> <p>Les feuilles fraîches de curry sont également utilisées en usage externe, notamment en cataplasme ou en bains d'yeux (prévention de la cataracte).</p> <p>Le caloupilé peut être cultivé en pot, comme un citronnier.</p>
Gingembre	<ul style="list-style-type: none"> - Digestif, antispasmodique - Carminatif (réduit et soulage les gaz intestinaux) - Anti-inflammatoire, amélioration la circulation et prévention des embolies - Prévention d'engorgements ORL (pharyngites, rhinites etc.) - Quelques maux : allergies alimentaires, jaunisse, nausées et vomissements, gastrites, infections gastro-intestinales, parasites, colique, constipation, baisse du cholestérol... 	Contre-indiqué en cas d'anémie, de maladies de la peau et d'ulcères.	<p>Mâcher un bout de gingembre après un repas copieux évite les indigestions.</p> <p>Le duo curcuma-gingembre est le mariage à se souvenir : ce mélange est eupeptique, c'est-à-dire qu'en plus de faciliter la digestion, il empêche l'accumulation de toxines dans l'organisme.</p> <p>Si le gingembre en poudre est également de bonne qualité (surtout quand il est bio), le gingembre frais est encore plus intéressant. Même une fois coupé, il se conserve bien au frigo ou dans un endroit frais à l'abri de la lumière. Il est possible de l'utiliser coupé en fines rondelles, hachés, écrasé ou râpé.</p> <p>Le gingembre confit est délicieux dans les desserts mais attention, il reste très sucré !</p> <p>Le gingembre en poudre peut également être employé en usage externe, pour les maux de tête ou les douleurs articulaires.</p>
Muscade et macis	<p>Les propriétés du macis et de la muscade sont identiques.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Antiseptiques, antalgiques, analgésiques - Toniques généraux, neurotoniques - Carminatifs, anti-diarrhées - Aphrodisiaque - Quelques maux : digestion difficile, colites, insomnies 	Attention aux surdosages ! À haute dose (une cuillère à café), elle produit des effets similaires à l'alcool, provoque des convulsions, des brûlures d'estomac et des lésions du foie ainsi que des angoisses. Les effets disparaissent au bout de deux heures. Cependant une trop forte ingestion peut être mortelle...	Elle peut autant être utilisée en cuisine salée ou sucrée. Il faut la rajouter après la cuisson.

		Donc... si le pot de muscade tombe dans votre assiette, il ne faut surtout pas manger !	
--	--	---	--

Les principaux mélanges d'épices :

Les épices en solitaire sont déjà un régal et des sources de vertus et de bien-être... Mais alors imaginez un mélange d'épices ! Un mélange d'odeurs, de couleurs, de saveurs, de textures, de bienfaits !!! Les arts culinaires ont accompagné les expérimentations d'épices, et vice versa, et, souvent, un mélange d'épices caractérise une région particulière du monde, une culture, une histoire... Ces mélanges sont un héritage de grande valeur. Une fois encore, cuisiner (et manger !) c'est voyager et dans l'espace, et dans le temps ! Voici quelques-uns des mélanges les plus fameux (dans tous les sens du terme) :

Les 4 épices : originaires la Réunion. Originaire de la famille des Lauracées, il produit des petites baies qui parfument certains plats et évoque celui de plusieurs épices. Le mélange « 4 épices » tend à se rapprocher de cette saveur.

Composition de base : poivre, muscade, clou de girofle, cannelle, parfois gingembre et piment. Il souligne la finesse des fruits et parfume les cakes et les pains d'épices.

Le « 5 épices » est originaire de Chine. Composition : poivre, anis étoilé, cannelle, fenouil et clou de girofle.

Le colombo : originaire de la culture antillaise.

Composition de base : curcuma, du cumin, de la coriandre, des clous de girofle, du poivre noir, du fenugrec, des graines de moutarde, du gingembre. Ce mélange d'épices entre bien sûr dans la composition des colombos antillais mais peut s'ajouter à toutes sortes de préparations de légumes ou de viandes.

Le curry : originaire d'Inde. Souvent appelé *massala*, signifiant mélange. Il existe autant de mélanges que de régions et sont composés des épices disponibles et de leurs coûts. C'est donc un mélange qui laisse libre court à l'imagination !

Composition de base : gingembre, ail, oignon, coriandre, cardamome, clou de girofle, poivre, piment, curcuma, feuille de curry.

Le massale : originaire de la réunion.

Composition de base : curcuma, coriandre, poivre noir, cumin, cardamome, muscade, girofle, cannelle, piment de cayenne, fenugrec.

Le tandoori : originaire du nord de l'Inde. Son nom vient de *tandoor*, désignant le four à charbon fermé et enfoui dans le sol. Peut-être en référence à la chaleur que provoque le tandoori en l'ingérant ? Il est à utiliser avec parcimonie car il peut être très fort !

Composition de base : piment doux et fort, paprika et poivre.

Le Ras el Hanout : originaire du Maghreb. Son nom signifie *tête de boutique* car il peut être composé de presque 50 épices, soit toutes les meilleures d'un magasin ;) Il en existe donc autant de différents que de marchands.

Composition de base : gingembre, curcuma, lavande, cardamome, muscade, galanga, poivre, cannelle, clou de girofle, piments, fleurs séchées etc.

Sources :

Livre, éditions Terre Vivante, Les épices

<http://ileauxepices.com/blog/2014/10/30/comment-bien-choisir-ses-epices/wpid6248/>

<http://chefsimon.lemonde.fr/herbes-epices/index.html>

<http://www.nospetitsmangeurs.org/techniques-pour-cuisiner-avec-les-epices/>

<http://www.oldcook.com/medieval-epices>

http://www.compare-diet.com/cuisine-article_epices_herbes

Les recettes du jour

Salades de concombre :

- Deux types :
- 1) menthe et coriandre
 - 2) graine de carvi, d'anis et de fenouil et un peu de fromage fromage de chèvre

Salade de carottes râpées

- Deux types :
- 1) cumin, ail et citron
 - 2) gingembre frais, curcuma fais râpé et cannelle

Riz aux épices

Noix de cajou, cacahuètes, noisettes, amandes et raisins secs. Oignons grillées, cannelle, gingembre en poudre, curcuma en poudre (pour la coloration du riz), coriandre en poudre, graines de cardamome entières

Faire griller les oignons dans une poêle et mettre de côté.

Faire cuire le riz et mettre de côté.

Faire dorer dans le l'huile d'olive les graines et les épices pour qu'elles dorent puis mélanger avec les oignons caramélisées et les riz.

Velouté de lentilles

Lentilles vertes, Curcuma en poudre, lait de coco, un peu d'ail, tomates

Faire cuire les lentilles dans de l'eau et le lait de coco, ajouter l'ail haché, les tomates hachées et les épices.