

# LA CANNELLE



## SON ORIGINE

La cannelle est l'écorce intérieure du cannelier de Ceylan. Il est cultivé dans de nombreuses régions du monde mais l'épice de meilleure qualité semblerait provenir du Sri Lanka.

On enlève l'écorce des fines branches latérales qui partent du pied de l'arbre. Une fois découpée en bandes, elle sèche en s'enroulant, formant alors les bâtons que nous connaissons.

## SON HISTOIRE

Elle fait partie de ces épices qui ont accompagné les sociétés humaines dans l'Histoire : déjà utilisée durant l'Antiquité, les égyptiens anciens l'employaient pour l'embaumement. Elle est également évoquée dans la Torah, la Bible de même que certains auteurs classiques tels qu'Hérodote y font référence. Elle était alors essentiellement utilisée comme un médicament : c'est seulement au Xème siècle que sa consommation devient culinaire et devient autant utilisée pour les viandes que pour les poissons et les desserts.

## SES PROPRIETES

- 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

## SES PRECAUTIONS D'USAGE

Pas de contre-indication.

## ASTUCES

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.

# LE CURCUMA



## SON ORIGINE

Le curcuma est une plante annuelle herbacée aux feuilles en gerbe. On consomme le rhizome (bulbe mère et rhizome secondaire). Le curcuma est cultivé dans de nombreux pays de l'Asie du sud et du sud-est, cependant l'Inde reste le plus grand producteur.

Une fois cueilli, les rhizomes sont bouillis afin de faciliter leur conservation puis ils sont mis à sécher au soleil.

## SON HISTOIRE

Originnaire du sud de l'Asie, le curcuma était initialement utilisé pour les rituels religieux (les perses l'associaient au culte du soleil !) et les soins thérapeutiques (notamment de l'ayurvêda). Des textes datant de 600 avant J.C. y font référence.



## SES PROPRIETES

- 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...

## SES PRECAUTIONS D'USAGE

Pas de contre-indication mais une forte utilisation peut provoquer des tâches sur les gencives et peut colorer des appareils dentaires.

## ASTUCES

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 ;)

On peut parfois le trouver frais ! Par contre, attention, quand on le coupe, on tâche les ustensiles !

Il prévient les caries car il est composé d'un fluor naturel !!!

En cas de maux de gorge ou de rhume, on peut employer le curcuma dilué dans de l'eau tiède pour des gargarismes.

Le curcuma, associé au miel, est un antiallergique, c'est bon à savoir en prévision du printemps par exemple !

Antioxydant et cicatrisant, il est également très utile en usage externe : entorses, aphtes, masques et soins de la peau...

**Avec l'ail, il est l'épice de choix pour une alimentation santé au quotidien !!!**

# LE CUMIN



## SON ORIGINE

Le cumin est de la même famille que la coriandre (apiacées). Originaire de l’Egypte, de Malte et de la Sicile, l’épice provient des graines de la plante.

## SON HISTOIRE

Epice millénaire, on retrouve des preuves de son utilisation dès l’antiquité, à 5 000 avant J.C. Il était utilisé pour embaumer les rois d’Egypte, avant l’usage de la cannelle ou du clou de girofle. Des textes anciens, tels que la Bible ou des écrits de Pline, y font référence.



À l’époque romaine, le cumin était le symbole de l’avarice de Marc Aurèle, surnommé *cuminus*. Malgré cela, il semblerait que les romains en faisaient une pâte qu’ils badigeonnaient sur le pain.



## SES PROPRIETES

- 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 maternel, prévention Alzheimer et pertes de mémoire, prévention baisse de vision...

## SES PRECAUTIONS D'USAGE

Pas de contre-indication.

## ASTUCES

On peut mâcher des graines de cumin avant le repas pour faciliter la digestion, après le repas pour éviter les indigestions et les caries !



# LA CORIANDRE



## SON ORIGINE

La coriandre est une plante annuelle de la même famille que le cumin. L'épice correspond aux graines de la plante mais ses feuilles sont également utilisées comme aromate. Elle pousse dans les régions tempérées de la planète.

## SON HISTOIRE

Originaires du sud-est de l'Europe, elles ont été retrouvées dans les tombeaux égyptiens et ont été mentionnées dans la Bible. Son

nom a été donné par Plinius l'Ancien et dérive du mot grec *kori*, qui signifie « bestiole » et « punaise », sûrement en référence à sa forte odeur. Il semblerait qu'elle était l'épice favorite des Grecs, des Hébreux et des Romains (rien que ça !) et Charlemagne ordonna de la cultiver dans les fermes impériales du Centre de l'Europe.



## SES PROPRIETES

- 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...

## SES PRECAUTIONS D'USAGE

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.

## ASTUCES

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.



# LE GINGEMBRE



## SON ORIGINE



Le gingembre est une plante vivace tropicale. L'épice provient de ses rhizomes, qui ressemblent à des mains et qui sont appelées, dans certaines langues, « doigts ». Le goût et la texture du gingembre varient selon les régions du monde dont il provient. Il pousse spontanément, à l'état sauvage, sous tous les climats tropicaux.

## SON HISTOIRE

Originaire de l'Asie de l'est, il est utilisé depuis l'Antiquité en médecine ayurvédique. Ses propriétés bénéfiques ont été mentionnées par Confucius (500 avant J.C.) mais également le Coran.

Il a également été mentionné comme aphrodisiaque dans le livre des *Mille et une nuits*. Il paraîtrait que le gingembre est la dernière épice à avoir gagné l'est de l'Europe, les commerçants gardant leurs sources d'approvisionnement secrètes.

## SES PROPRIETES

- Digestif, antispasmodique
- Carminatif (réduit et soulage les gaz intestinaux)
- Anti-inflammatoire, amélioration la circulation et prévention des embolies
- Prévention d'encombrements ORL (pharyngites, rhinites etc.)
- Quelques maux : allergies alimentaires, jaunisse, nausées et vomissements, gastrites, infestions gastro-intestinales, parasites, colique, constipation, baisse du cholestérol...

## SES PRECAUTIONS D'USAGE

Contre-indiqué en cas d'anémie, de maladies de la peau et d'ulcères.

## ASTUCES

Mâcher un bout de gingembre après un repas copieux évite les indigestions.

**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.

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.

Le gingembre confit est délicieux dans les desserts mais attention, il reste très sucré !

Le gingembre en poudre peut également être employé en usage externe, pour les maux de tête ou les douleurs articulaires.

# LE CURRY OU LE CARI



## SON ORIGINE

Le curry provient d'un petit arbre principalement cultivé en Inde, le caloupilé. L'épice provient des feuilles séchées en poudre bien que les feuilles fraîches soient encore meilleures – mais difficiles à se procurer dans nos régions.

Et attention aux confusions : il existe le mélange d'épices appelé « curry » et l'épice provenant de l'arbre. Il est préférable de vérifier sur l'étiquette avant d'acheter !



## SON HISTOIRE

Originaires d'Inde et du Sri Lanka, elles sont souvent désignées comme l'épice du pauvre.

Le mot curry provient d'un mot tamoul signifiant « accompagnement pour le riz, sauce ».



## SES PROPRIETES

- Antidiabétique
- Antioxydant
- Anti-inflammatoire
- Antimicrobien
- Hépatoprotecteur
- Quelques maux : indigestion, nausées matinales

## SES PRECAUTIONS D'USAGE

Aucune contre-indication.

## ASTUCES

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.

Quelques exemples de curry :

- 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

L'avantage du curry (mélange d'épices) est qu'il peut se substituer au sel.

Les feuilles fraîches de curry sont également utilisées en usage externe, notamment en cataplasme ou en bains d'yeux (prévention de la cataracte).

Le caloupilé peut être cultivé en pot, comme un citronnier.

# LE CLOU DE GIROFLE



## SON ORIGINE

Les clous de girofle sont les boutons floraux séchés de l'arbre tropical *Eugenia caryophyllata* (ou giroflier), originaire d'Indonésie orientale ; pouvant atteindre 10 mètres de haut, il produit des fleurs à partir de six ans et peut vivre 150 ans.

## SON HISTOIRE

Des traces des clous de girofle ont été retrouvées dans une cuisine mésopotamienne datant de 1700 avant J.C. Les romains les ont importés en Méditerranée via le port d'Alexandrie. Pendant les croisades, ils étaient utilisés comme antiseptiques et contre les maux

de dents.

Ils ont été introduites dans les colonies françaises par l'agronome Pierre Poivre, et oui !





## SES PROPRIETES

- 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, asthénique physique et intellectuelle, douleurs articulaires, zona

## SES PRECAUTIONS D'USAGE

Contre-indiqué en cas d'ulcère de l'estomac, de colite, de côlon irritable, d'hémorroïdes ou de recto-colite hémorragique.

## ASTUCES

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.

# LA MUSCADE ET LE MACIS



## SON ORIGINE

La muscade et le macis sont originaires du même arbre : le muscadier. La noix de muscade est une graine ovoïde entourée d'une coquille et d'une peau, le macis. Il existe de nombreuses variétés de muscadiers.

## SON HISTOIRE

Originaires d'Indonésie, le muscadier s'est répandu en Asie vers 500 ans avant J.C. L'épice a été introduite en méditerranée pendant les croisades, vers le XIIème siècle.



## SES PROPRIETES

Les propriétés du macis et de la muscade sont identiques.

- Antiseptiques, antalgiques, analgésiques
- Toniques généraux, neurotoniques
- Carminatifs, anti-diarrhées
- Aphrodisiaque
- Quelques maux : digestion difficile, colites, insomnies

## SES PRECAUTIONS D'USAGE

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...

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

## ASTUCES

Elle peut autant être utilisée en cuisine salée ou sucrée. Il faut la rajouter après la cuisson.

# LA CARDAMOME



## SON ORIGINE

La cardamome est une plante herbacée à rhizome et appartient à la même famille que le gingembre. On trouve la cardamome en gousses mais seules les graines sont aromatiques néanmoins la gousse est gardée afin de préserver leurs propriétés et leurs saveurs.

Elle est principalement cultivée en Himalaya mais des cultures sont également présentes en Asie de l'est et en Amérique centrale.

## SON HISTOIRE

La cardamome est la seconde épice la plus utilisée en inde, elle est appelée la « reine des épices », le roi étant le poivre. Elle est employée en cuisine et en médecine depuis plus de 1000 ans. L'usage en Europe remonte au Moyen Âge et faisait notamment partie du mélange d'épices pour la préparation de l'hypocras.



## SES PROPRIETES

- Expectorante
- Tonique nerveux, oculaire et général
- Quelques maux : indigestion, troubles gastro-intestinaux, bronchites, infections urinaires, hémorroïdes, stress, fatigue...

## SES PRECAUTIONS D'USAGE

Aucune contre-indication.

## ASTUCES

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 :

- Cardamome, muscade, graines de pavot et cannelle : combinaison améliorant le sommeil.
- Cardamome, bambou, cannelle, poivre et sucre : remède efficace contre la toux.



# LA BADIANE OU ANIS ETOILE



## SON ORIGINE

L'anis étoilé, ou badiane, provient du badianier de Chine qui, comme son nom l'indique, provient de Chine et du Vietnam. L'épice provient des fruits séchés, le plus aromatique étant l'enveloppe et non la graine contenue dans chaque branche. L'arbre ne produit pas de fruits pendant six ans puis est capable d'en produire pendant cent ans.

Botaniquement, l'anis étoilé n'a aucun lien de parenté avec l'anis vert originaire du Moyen-Orient.

## SON HISTOIRE

L'anis étoilé était considéré en Chine et au Vietnam comme une épice précieuse et était même utilisée pour payer les impôts sous la dynastie des Song. Elle est employée depuis plus de 1 000 ans en médecine traditionnelle chinoise.



## SES PROPRIETES

- Antiinflammatoire
- Antiseptique
- Carminatif et tonifiant digestif
- Quelques maux : arthrite, rhumatisme, fièvre, grippe (même aviaire ou porcine...), coliques, ballonnements...

## SES PRECAUTIONS D'USAGE

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.

Il est également déconseillé aux personnes allergiques à l'anéthol.

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 !).

## ASTUCES

Salé ou sucré, la badiane s'adapte à tous les plats ! A condition d'aimer son arôme ;)

L'anéthol contenu dans l'anis étoilé est efficace en usage externe pour les dermatoses.