

CAROLE GARNIER

MES PETITES
RECETTES
MAGIQUES

AUX
SUPERÉPICES



CANNELLE, CURCUMA, MUSCADE...

ANTICANCER,

PROTECTION CARDIAQUE, MINCEUR...

LE D U C . S
E D I T I O N S

MES PETITES RECETTES MAGIQUES AUX SUPERÉPICES

Muscade, girofle, cannelle, gingembre, piment d'Espelette, vanille... les épices apportent des touches de saveurs étonnantes à tous vos plats et embaument votre cuisine pour vous faire voyager. Mais connaissez-vous réellement leurs bienfaits sur la santé ? Avec leurs propriétés anticancer, brûle-graisses ou tonifiantes, les épices n'ont pas fini de vous surprendre.

Dans ce livre :

- **Les épices en 10 questions** pour mieux les connaître, les choisir, les conserver et les utiliser autrement (en chapelure, marinades, infusions...).
- **Les 40 superépices (et mélanges d'épices)** avec leurs vertus santé, leurs accords en cuisine et des idées super-faciles pour s'en servir au quotidien...
- **Et bien sûr, des recettes gourmandes et magiques** pour varier les plaisirs : velouté de châtaignes au curry, riz sauté aux noix de cajou (avec curcuma, girofle et cannelle notamment – la recette en couverture), cake au gingembre, gaspacho de fraises au poivre...

**UNE ÉPICE MAGIQUE + QUELQUES INGRÉDIENTS SIMPLES
POUR DES RECETTES SANTÉ EXPRESS ET AMUSANTES !**

Carole Garnier est chef de rubrique nutrition au magazine *Top Santé*. Elle est aussi l'auteur de nombreux livres à succès aux éditions Leduc.s dont *Mes petites recettes magiques sans gluten (et sans lactose)* et *Mes petites recettes magiques à l'agar-agar*.

ISBN 978-2-84899-516-8

photographie : valérie lhomme

design : bernard amiard



6,00 euros
Prix TTC France

RAYON LIBRAIRIE : SANTÉ, CUISINE

L E D U C . S
E D I T I O N S

9 782848 995168

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Mes petites recettes magiques sans gluten (et sans lactose), 2010.

Avec Anne Dufour :

Mes petites recettes magiques aux protéines végétales, 2011.

Mes petites recettes magiques antidiabète, 2011.

Mes petites recettes magiques aux oméga 3, 2011.

Mes petites recettes magiques hyperprotéinées, 2011.

Le régime nordique, 2010.

Mes petites recettes magiques à l'agar-agar, 2010.

Verrines simplissimes à l'agar-agar, 2008.

Programme minceur agar-agar en 15 jours, 2008.

Agar-agar, la nouvelle arme antikilos, 2007.

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue et les événements à ne pas rater. Votre avis nous intéresse : dialoguez avec nos auteurs et nos éditeurs. Tout cela et plus encore sur Internet à :

<http://blog.editionsleduc.com>

Maquette : Facompo

Illustrations : Fotolia

© 2012 LEDUC.S Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

E-mail : info@editionsleduc.com

ISBN : 978-2-84899-516-8

CAROLE GARNIER

MES PETITES
RECETTES
MAGIQUES

AUX
SUPERÉPICES

L E D U C . S
E D I T I O N S

Sommaire

Préface de Yves Dubus	7
Introduction	11
Les épices en 10 questions	17
L'abécédaire cuisine et santé des meilleures épices	31
Mes petites recettes magiques aux superépices	107
Annexes	195
Table des matières	203

Préface

de Yves Dubus

Les épices sont des végétaux merveilleux et mystérieux. Telle la relation amoureuse, elles font appel aux sens, à tous les sens.

Au toucher, nous aimons les prendre dès leur arrivée dans nos mains et les palper pour en identifier la texture, ou les caresser pour en connaître la chair intérieure, la qualité, la pureté. Si l'on tapote doucement du plat de la main sur de la cannelle en poudre, celle-ci doit rebondir, former des vagues, des dunes... C'est dans cet état, réduite en fines particules, qu'elle donnera le meilleur d'elle-même.

Importateur d'épices, je les rencontre tout d'abord sur leurs terres d'origine. Au regard, des formes inconnues s'offrent à nous dans les plantations en montagnes.

C'est là que nous pouvons identifier une nouvelle variété, un nouvel espoir, une nouvelle conquête. Par leur couleur, leur forme, telle une racine de galanga habillée d'une robe violette en périphérie et blanche fibreuse à l'intérieur, tel le curcuma, dur mais cassant, jaune orangé à souhait qui donnera après broyage une poudre d'un jaune éclatant, nous pouvons les reconnaître. Quoi de plus joyeux et vif qu'une mêlée de sacs d'épices ouverts pêle-mêle les uns à côté des autres ? Un mariage de couleurs végétales s'opère, des rouges sang, des rouges cramoisis, une multitude de verts, des jaunes éclatants, des terracotta et des bruns se mettent réciproquement en valeur, c'est un feu végétal.

Le nez nous indiquera l'identité olfactive de l'épice, c'est là un de ses atouts majeurs. Commence alors un voyage immobile où nous serons entraînés, transportés dans son monde. À partir de cette fragrance exaltée, une fois pleinement réfléchie, des associations seront possibles pour créer de nouveaux parfums.

Entre personnes œuvrant dans le domaine des épices, qu'ils soient Comoriens, Malgaches, Indiens, qu'ils parlent hindi, malais, qu'ils soient cueilleurs au Karnataka, exportateurs à Calcutta, importateurs en Europe, blend masters, qui réalisent les mélanges d'épices – l'équivalent des « nez » en parfumerie, en France, nous parlons tous un langage particulier où l'on sait reconnaître une épice, l'évaluer, parfois avec un langage qui sonne comme une musique ancestrale et lointaine : avec des gestes simples, en faisant couler les grains d'une main à l'autre ou en les étalant sur un sol recouvert de natte, en les palpant, en les écrasant

pour en sublimer le parfum. Nous pouvons voir la mine sérieuse et formelle de notre récoltant, fier et heureux de pouvoir montrer son épice, le fruit de son travail et fier de sa terre qu'il ne quittera certainement jamais et à qui nous venons d'apporter pour quelque temps de l'exotisme par notre simple présence.

Outre le domaine de la gastronomie, nous trouvons les épices dans la religion, en médecine, en cosmétique. Le curcuma, la cannelle, le gingembre sont offerts aux divinités hindoues par les Brahmanes, hommes de prières, qui invitent et aident les dieux à entrer dans les foyers familiaux pour leur apporter la paix. L'épice joue alors un rôle de reconnaissance et de monnaie. En Inde, l'Ayurvéda, médecine traditionnelle, utilise les épices, combinées avec les éléments : l'air, l'eau, la terre, le feu.

Les épices ne sont pas réellement industrialisables. Leur culture, bien souvent en montagnes, rend difficile l'utilisation de machines. Elles font appel à une très importante main-d'œuvre, à des acteurs multiples, pour arriver jusqu'à nous. Une épice change des dizaines et des dizaines de fois de mains, passant des récoltants fort nombreux, des cueilleurs, à des gardiens de greniers minuscules ou d'entrepôts villageois, permettant déjà à de nombreuses familles de vivre, pour ensuite transiter vers des transporteurs locaux et descendre dans de plus grandes villes, puis parvenir jusque dans des ports et enfin prendre l'avion ou la mer par containers, pour arriver jusqu'à nous. Pour une épice, la route est longue... C'est ainsi que parfois des spéculateurs financiers s'en mêlent et que les cours s'envolent. Les

épices suivent une longue chaîne humaine pleine de respect, d'amour et de divin, cela dans le but de nous émerveiller et de nous parfumer l'esprit.

Il faut savoir domestiquer les épices, pour en tirer le meilleur, parfois les rendre poussière et les broyer avec une extrême finesse pour leur conférer une onctuosité à l'instar de la cannelle. Pour d'autres, comme le curcuma, la coriandre ou le macis, si dociles sous la meule, il faut leur laisser du corps sous la jupe, de la matière, pour qu'en bouche ils viennent se faire sentir physiquement et qu'ils se rappellent à nous. Car les épices marquent leurs empreintes dans notre esprit, nous les mémorisons, elles s'incrument dans notre patrimoine de souvenirs. « Sens, regarde, c'est comme là-bas, rappelle-toi », dit-on souvent, le regard plein de souvenirs.

Selon nos origines, les épices nous emmènent ou nous ramènent dans des contrées lointaines, et elles nous invitent encore à aller plus loin.

Oui les épices sont magiques, laissons-nous guider dans cet univers par Carole Garnier, le goût sera à l'honneur.

Yves DUBUS
Biologiste, importateur d'épices
et directeur de l'entreprise Saravane

Introduction

Muscade, girofle, poivre, vanille... quels ingrédients, autres que les épices, peuvent se targuer d'évoquer si bien les légendes, les contrées lointaines, les voyages, la séduction, la richesse, les sortilèges et les mystères ? Convoitées, cultivées en secret, objets d'enjeux financiers colossaux et de vols, fantasmées, les épices ont attisé les passions des hommes à travers les siècles. Elles ont ouvert la route des épices, généré des colonisations, contribué aux fortunes les plus importantes de l'époque, tout cela pour finalement... le plaisir des sens.

Sur la route des épices

Depuis la nuit des temps, les épices ont rythmé le quotidien des hommes : dans la cuisine bien sûr, mais aussi dans la pharmacopée, les rites religieux, la cosmétique... Les Égyptiens, qui les faisaient venir

d'Asie, en employaient de grandes quantités pour parfumer leurs plats, se maquiller, soigner leurs maux ou embaumer leurs morts. Grâce à leurs échanges commerciaux avec la Grèce, les épices franchirent la Méditerranée, puis gagnèrent l'Empire romain quand celui-ci conquiert le territoire hellène. Quelques siècles plus tard, les épices, passant par un nombre incalculable d'intermédiaires, étaient devenues, en Europe, hors de prix.

Pour s'approvisionner au meilleur coût, il fallait trouver un moyen de se les procurer directement, via des routes maritimes. Les grands explorateurs se lancent alors dans l'aventure. Au XIII^e siècle, Marco Polo découvre la Chine et ses épices. Mandaté par les Espagnols, Christophe Colomb rapporte dans ses chargements la vanille et le piment de la Jamaïque. Le Portugais Vasco de Gama parvient, quant à lui, aux Indes. Au XVI^e siècle, Magellan atteint les îles Moluques, en Indonésie, terres des girofliers et muscadiers. Une lutte s'engage alors entre les Européens pour obtenir le monopole sur ce commerce qui génère de véritables fortunes. L'Espagne, le Portugal, la France, la Grande-Bretagne et les Pays-Bas établissent des comptoirs, puis des colonies. L'empire le plus important resta un temps celui des Hollandais, dans les îles Moluques : ils avaient réussi à en faire le seul lieu de production du giroflier et du muscadier. Ce monopole prit fin avec l'arrivée du botaniste lyonnais Pierre Poivre, qui parvint à en subtiliser quelques plants et à les acclimater sur l'actuelle île Maurice. Le prestige des épices déclinera un peu vers le XIX^e siècle, le cacao, le sucre et le café se taillant à leur tour leur place d'ingrédients de luxe.

Des ingrédients d'exception

Au Moyen Âge, épicer ses plats était une façon d'étaler sa richesse, alors que les pauvres devaient se contenter d'herbes : les vins s'aromatisaient de cannelle – comme l'hypocras – ou de gingembre, on épiçait les viandes, les poissons, les légumes, les pains, la pâtisserie... À force, les mélanges n'étaient pas toujours très heureux ! Précieuses, les épices l'étaient tant qu'elles servaient de monnaie d'échange. Elles désignaient ainsi des présents en nature que les plaideurs offraient aux juges, après des procès. Rapidement, ces « cadeaux » devinrent une obligation. Il était logique que ce paiement en « épices » (du latin, *species*, « espèces ») finisse par donner l'expression que l'on connaît aujourd'hui : « payer en espèces ».

Pour acquérir quelques grammes de cannelle ou de gingembre, on se rendait chez l'épicier. Une profession qu'il n'était pas si facile d'exercer. Avant d'atteindre ce fameux statut, le candidat devait passer par trois ans d'apprentissage et autant de compagnonnage, puis prêter serment devant le procureur du roi. Ce titre permettait de préparer et de vendre également des remèdes, dont bon nombre étaient réalisés à base d'épices : alcoolat de Fioravanti, vinaigre des quatre voleurs, élixir de Garus, diascordium, thériaque...

Remèdes universels et intemporels

De tout temps, les hommes furent conscients du pouvoir des épices sur leur corps. Considérées tour à tour – à plus ou moins juste titre – comme remèdes, sortilèges,

poisons, philtres d'amour, elles sont citées dans tous les traités de pharmacopée, antiques et médiévaux, notamment ceux d'Aristote, Hippocrate ou Dioscoride. Aujourd'hui, elles passionnent les scientifiques, comme elles ont pu passionner les explorateurs à leur époque. Les études à leur sujet se multiplient et les chercheurs découvrent chaque jour de nouvelles applications : du curcuma dans le traitement des cirrhoses, de la cannelle dans le contrôle de la glycémie, du safran contre les états dépressifs... Sans compter leurs mannes d'antioxydants et leurs effets bénéfiques sur la silhouette, la digestion...

Et si la plus simple des recettes devenait unique ?

Avec ces poudres aux couleurs chatoyantes, ces racines odorantes, ces baies toutes différentes, nous devenons tous un peu alchimistes. Une pincée de ceci, un peu de poudre de cela, quelques écorces et autant de graines, et la saveur de ce qui mijote sous le couvercle est transformée. Mais il ne s'agit pas non plus de les mélanger n'importe comment, en prétextant que « plus il y a de goûts, mieux c'est ». Au contraire : les épices aiment être mariées entre elles, mais pas au prix de devoir s'effacer l'une au profit d'une autre. Imaginez qu'un peintre se mette à mélanger toutes les couleurs dont il dispose. Le résultat sera toujours le même : un marron peu séduisant. Mais s'il associe judicieusement quelques couleurs, qu'il pourra ensuite assombrir ou éclaircir, la teinte créée sera unique. Avec les épices, c'est la même chose. Pour les apprivoiser, commencez doucement, épice par

épice. Vous avez sans doute, comme nous, craqué un jour pour un flacon d'une poudre inconnue, qui avait su appâter vos narines et votre curiosité. Mais chez vous, vous en avez saupoudré un plat, et depuis, vous ne l'avez plus touché. Ce livre est là pour vous aider à les sortir de l'oubli et vous faire découvrir des associations toutes simples. Pensez au repas que vous avez pris hier soir : l'un des plats était-il épicé ? Aurait-il pu l'être ? Au fil des pages, vous verrez que le plus basique des aliments peut être complètement revisité en y ajoutant quelques pincées de l'un de ces flacons qui attendent patiemment votre bon vouloir...

Les épices résument à elles seules des siècles d'expérimentations, une alchimie complexe, la haute gastronomie, les voyages au long cours, les contrées exotiques... C'est tout cet univers qui est enfermé à l'intérieur des petites fioles dans vos placards. La prochaine fois que vous ouvrirez l'une d'entre elles et que ses effluves viendront caresser vos narines, pensez-y !

Les épices en 10 questions

1. C'est quoi, une épice ?

Selon la définition du *Petit Robert*, il s'agit d'une « substance d'origine végétale, aromatique ou piquante, servant à l'assaisonnement des mets ». Végétale certes, mais encore ? Car les épices peuvent être :

- ✓ *Des baies* : comme le poivre, la cardamome, le genièvre.
- ✓ *Une enveloppe* : comme le macis, qui entoure la graine de la noix de muscade.
- ✓ *Des fruits, séchés puis réduits en poudre* : comme le paprika.
- ✓ *Des écorces* : comme la cannelle.
- ✓ *Des boutons de fleurs* : comme le clou de girofle.
- ✓ *Des graines* : comme le cumin, la coriandre, la moutarde, le fenouil.

- ✓ *Des noyaux* : comme la fève tonka.
- ✓ *Des stigmates de fleurs* : comme le safran.
- ✓ *Des rhizomes* : comme le gingembre, le galanga, le curcuma...

2. Pourquoi les chercheurs se passionnent pour les épices ?

De tout temps, les hommes ont utilisé les plantes comme remèdes médicinaux. D'abord de façon empirique, en les écrasant ou en les buvant, puis à l'échelle industrielle : nombre de médicaments sont dérivés de ces végétaux si particuliers. Aujourd'hui, les scientifiques continuent à analyser leurs composés et leurs mécanismes d'action, car beaucoup sont encore inconnus. Le curcuma fait sans doute partie des épices les plus étudiées, notamment par le professeur Richard Beliveau, éminent spécialiste du cancer à la faculté de médecine de l'Université de Montréal. Utilisé depuis des siècles en médecine ayurvédique, notamment en traitement externe pour favoriser la cicatrisation des blessures, il est désormais légitimé scientifiquement : sa curcumine possède des effets antioxydants, anti-inflammatoires et stimule le système immunitaire. Elle serait aussi puissante que des traitements anti-inflammatoires classiques, dans le cadre de pathologies articulaires ainsi que sur les douleurs postopératoires, le tout sans conséquences sur le tube digestif. Nombre d'études ont encore montré sa capacité à contrecarrer l'apparition et la progression de tumeurs, notamment digestives. Le curcuma n'est pas le seul à se trouver sur les plaquettes des microscopes. Tout autour du globe, les chercheurs travaillent sur différents composés :

la capsaïcine (molécule du piment) dans le traitement de la douleur, la pipérine (un alcaloïde contenu dans le poivre) dans l'élaboration d'un antipaludéen, ou encore le safran contre les symptômes de la dépression... À l'heure où de plus en plus de médicaments se voient retirés du marché, ou placés sur des listes de surveillance pour cause d'effets indésirables voire dangereux, les composés végétaux représentent une enthousiasmante alternative et sont encore loin d'avoir tous été explorés.

3. Épicer ses plats, c'est bon pour quoi ?

PRÉVENTION ANTI-ÂGE

Les épices renferment toutes de hautes teneurs en antioxydants, qui neutralisent les radicaux libres et garantissent un bon fonctionnement du système cardio-vasculaire. Les mieux classées dans cette catégorie : le curcuma, le gingembre, le girofle, le piment, la muscade et le poivre. Une petite cuillère à café par jour de ces épices contribue activement à nos apports en antioxydants, surtout si vous les mariez à des poêlées de légumes ou des compotes de fruits : elles potentialisent réciproquement leur pouvoir antioxydant.

ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE

Grâce à leur pH alcalin, elles participent au bon équilibre « acido-basique » de l'organisme, c'est-à-dire qu'elles

tamponnent l'acidité, qui, en excès, peut entraîner divers problèmes comme l'ostéoporose, l'hypertension, la perte musculaire, des baisses d'énergie... Une bonne raison d'en saupoudrer tous les aliments acidifiants (viandes, poissons, fromages, produits laitiers, légumes secs et céréales, pains, pâtes...).

DIGESTION FACILE

Elles favorisent la production salivaire (surtout le poivre, le piment, le gingembre...), ouvrent l'appétit, facilitent la digestion et luttent contre les ballonnements (anis vert, badiane, fenouil, cumin, carvi, cannelle) en réduisant la durée du transit intestinal de 10 à 30 % (piment, gingembre, cumin, coriandre, poivre...).

BRÛLE-GRAISSES

Poivre, piment, moutarde, gingembre... toutes ces épices « piquent » mais c'est pour la bonne cause ! Leurs capsaïcine, pipérine, glucosinates et autres enzymes agissent sur le métabolisme des graisses et sur notre dépense calorique. Résultat : une partie des calories du repas disparaît d'elle-même, sans rien avoir à faire !

ACTION ANTIMICROBIENNE

Elles font partie des aliments les plus riches en actifs antimicrobiens. Quand le réfrigérateur n'existait pas encore, on en enduisait viandes et poissons afin de

pouvoir les transporter sur de longues distances. C'est aussi pour cette raison que les sushis et sashimis japonais, spécialités de poissons crus, sont servis avec du gingembre mariné et du wasabi.

ANTITRIGLYCÉRIDES

Les épices permettent de réduire l'impact d'une alimentation riche en graisses, notamment sur le plan cardiovasculaire, en réduisant le taux de triglycérides sanguins après le repas. Or, à long terme, les triglycérides augmentent le risque de maladies cardio-vasculaires. Que cela ne soit pas non plus une raison pour abuser des sauces !

IG (= INDEX GLYCÉMIQUE) BAS

Grâce à leur teneur phénoménale en fibres et à leurs polyphénols, les épices modèrent la réponse insulinaire, c'est-à-dire qu'elles limitent la production d'insuline après les repas. Elles limitent donc les fringales, le stockage des calories sous forme de graisses, et agissent tout naturellement comme des boucliers antidiabète.

APPÉTIT

Elles stimulent la curiosité des enfants, font changer d'avis sur le chou ou les légumes secs, pas forcément très sexy quand ils sont servis « tels quels », permettent de redécouvrir des recettes que l'on pensait connaître par cœur... En les variant et en les utilisant un peu chaque

jour, elles nous offrent leurs bienfaits pour la santé, tout en emmenant nos papilles sur des chemins semés d'exotisme et de gourmandise. En métamorphosant nos plats, elles redonnent l'envie de s'attabler, prendre le temps de cuisiner, de partager...

En plus de ces bases communes, chacune possède ses effets propres, nous allons le voir. Une petite mise en garde : les composés des épices, hautement actifs, peuvent irriter ou poser des problèmes de toxicité s'ils sont consommés en excès (réglisse, piments, poivre, fève tonka...). Cela dit, n'ayez pas de crainte en faisant la cuisine : leur arôme limite naturellement leur consommation. Il y a peu de chances que vous réussissiez à engloutir l'équivalent d'une noix de muscade entière dans une assiette de purée de pommes de terre : elle serait tout bonnement immangeable.

Peut-on être allergique aux épices ?

Vous êtes allergique au céleri ? Alors attention : il s'agit d'une allergie aux ombellifères, relativement méconnue et pourtant assez répandue. Les épices et aromates de cette famille sont donc à proscrire : cumin, coriandre, cerfeuil, anis, aneth, persil et, par extension, curry.

4. Aident-elles vraiment à contrôler son poids ?

Il ne faut pas attendre qu'elles fassent tout toutes seules, mais elles aideront efficacement le candidat à la minceur. Certains composés exercent une action ciblée

dans le domaine de la gestion du poids : la capsaïcine du piment, par exemple, augmente la thermogénèse et favorise le métabolisme des graisses, pendant les quelques heures qui suivent le repas. La cannelle renferme quant à elle un flavonoïde, le HCMP, qui facilite le travail de l'insuline, l'hormone chargée de faire pénétrer le sucre dans les cellules, et qui joue aussi un rôle dans le stockage des calories sous forme de graisses. Moins on en sécrète, moins on fabrique de capotons, c'est aussi simple que cela ! La réglisse lutte aussi contre l'accumulation de graisses au niveau de l'abdomen. D'autres épices favorisent la digestion des sucres et des graisses. Mais, surtout, elles permettent de limiter le sel ajouté aux préparations, d'où un effet sur la rétention d'eau. Dans ce domaine, le cumin est champion, suivi du curry (à condition qu'il soit lui-même dépourvu de sel : vérifiez bien la composition). Leur saveur spécifique vous permet d'oublier totalement la salière dans certaines préparations : légumes cuits, poissons, viandes... Et tout cela, pour à peine quelques calories.

5. En manger quand on a l'estomac sensible, c'est possible ?

Les épices « piquantes » (piments, poivre, gingembre...) peuvent, chez certains individus, irriter la muqueuse gastrique et la rendre plus sensible. Ces mêmes estomacs ont aussi du mal à supporter les aliments très acides (cornichons, câpres, vinaigre...). Si vous vous reconnaissez, ou si vous souffrez d'un ulcère gastrique, évitez les épices « agressives », mais vous pouvez parfaitement vous servir de toutes les autres, « douces » :

vanille, cannelle, anis vert, fenouil... Petit conseil : en cas d'estomac tatillon, il faut aussi et surtout éviter les aliments acidifiants (fromages, viandes et charcuteries, laitages...), les excitants (thé, café...) et les aliments acides (rhubarbe, tomate, épinards...).

6. Les mélanges d'épices sont-ils utiles ?

Les magasins proposent une foule de mélanges « tout prêts » : on trouve ainsi des mix spécial paella, grillades, poissons, wok, pain d'épices, soupes... Certes marketing, ils permettent toutefois aux novices d'oser se mettre aux épices. Alors pourquoi pas ? Si, en revanche, vous maîtrisez l'usage des épices, autant vous amuser à créer vos propres mélanges. Car, traditionnellement, les épices s'utilisent en synergie et rarement seules, à l'image des curry, colombo, ras-el-hanout... qui existent depuis toujours. N'hésitez pas non plus à les marier avec des herbes fraîches. Le curry adore la compagnie de la coriandre, les baies roses apprécient l'aneth ciselé, le thym met en valeur le cumin...

7. Sous quelles formes choisir ses épices ?

Pour les puristes, la question ne se pose pas : les épices s'achètent entières et se moulinent au dernier moment, un point c'est tout. Mais dans la vraie vie, qui prend le temps de sortir son petit moulin à épices pour moudre consciencieusement son bâton de cannelle ? Le meilleur

compromis consiste à acheter entières les épices qu'on peut facilement râper (fève tonka, muscade...) ou moudre dans un moulin à poivre (poivres, baies roses, coriandre, fenouil...). Pour les autres, achetez-les en poudre, même s'il est impossible de connaître la date de mouture et leur « fraîcheur ». Dans ce cas, préférez les flacons hermétiquement scellés et choisissez une DLC (date limite de consommation) éloignée d'un an minimum. Même si les étals des marchés sont délicieusement tentants, les épices laissées à l'air libre et à la lumière risquent d'être un peu éventées. Idem pour les boutiques vendant au poids. Si les ventes ne sont pas suffisantes pour assurer une rotation importante, leurs parfums risquent d'être altérés. Observez leurs couleurs (elles doivent être bien vives), demandez des précisions sur la provenance ou l'utilisation des produits... Quand c'est possible, préférez-les bio, afin d'éviter les pesticides et les procédés d'irradiation (pour la stérilisation).

8. Comment bien les conserver ?

Dans un flacon ou un petit pot opaque hermétiquement fermé, à l'abri de la lumière, de l'humidité et de la chaleur. Si vous achetez des épices conditionnées dans des sachets en plastique, transférez-les dans un autre contenant avant de les ranger dans votre placard. Vos épices sont fragiles : refermez les flacons dès que vous avez prélevé la quantité qu'il vous faut. Si vous en ajoutez dans une recette qui mijote sur le feu, utilisez une petite cuillère mais ne les saupoudrez pas directement au-dessus de la casserole : la chaleur et la vapeur qui se dégagent finiraient par agglomérer

les poudres d'épices dans le flacon et leur faire perdre leur saveur.

Combien de flacons d'épices restent seuls et abandonnés au fond des placards ? Il faut reconnaître que si on en utilise une pincée tous les trois mois, le pot risque de durer longtemps. Commencez par faire un tri parmi les épices qui occupent votre cuisine depuis une éternité. Certaines ont une valeur souvenir, comme ce mélange acheté sur un marché indonésien ou ces fèves rapportées d'Afrique. Malgré tout, passé quelques mois ou quelques années, leurs saveurs s'éteignent. Dans des conditions idéales (pas d'humidité, de lumière directe), les épices entières se gardent 3 à 4 ans (grains de poivre, de coriandre, d'anis...). Les épices moulues se gardent plutôt 2 à 3 ans, et les mélanges, 1 à 2 ans. Vérifiez la date limite d'utilisation s'il s'agit d'un flacon acheté dans le commerce, ou observez leur couleur s'il s'agit de vrac : si elle est terne, il y a de fortes chances pour que le parfum d'origine soit aussi un lointain souvenir. N'ayez pas de pitié, jetez-les : vous n'auriez que des déceptions en assaisonnant un plat avec une saveur fanée.

9. Cinq façons de les utiliser autrement que saupoudrées sur les aliments

Globalement, nous les utilisons en effet de deux façons : saupoudrées (hop ! une pincée sur une poêlée de légumes, un poisson, des crudités...), ou incorporées

(à la pâte d'un gâteau, une sauce, une vinaigrette). Voici quelques formules pour transformer vos épices en poudres magiques.

EN CHAPELURE

Mélangez les épices de votre choix avec des biscottes écrasées ou de la farine, passez-y vos filets de poisson ou escalopes, et faites-les revenir à l'huile d'olive. Hum ! Une chapelure délicieusement parfumée. Et des panés complètement relookés.

EN MARINADES

Écrasez grossièrement des épices entières au mortier et mélangez avec de l'huile d'olive. Enduisez vos viandes ou poissons, laissez reposer 1 heure environ au frais, puis jetez sur un gril ou dans une poêle chaude.

EN INFUSIONS

Choisissez des épices entières, concassez-les grossièrement et enfermez-les dans une mousseline. Faites-les ensuite infuser (10 minutes environ) dans le court-bouillon d'un poisson, le bouillon destiné à un risotto, le lait qui va servir à préparer un entremets... Vous n'avez plus qu'à ôter la mousseline et poursuivre votre recette : le bar cuit au court-bouillon s'est revêtu de notes de fenouil, le risotto fleurit bon la badiane, la crème anglaise a des parfums de macis...

EN SELS PARFUMÉS

Mélangez 1 cuillère à soupe bombée de l'épice moulue de votre choix avec 5 cuillères à soupe bombées de fleur de sel. Conservez dans un petit pot hermétique et parfumez-en vos recettes, à raison de quelques pincées.

- ✓ *Sel + curry* : potages, viandes blanches, poissons, riz, poulet, œufs à la coque...
- ✓ *Sel + cumin en poudre* (ajoutez aussi quelques grains) : crudités, légumes chauds, omelettes, riz, lentilles, pois chiches, hoummos, boulettes de viandes...
- ✓ *Sel + 5 parfums* : nouilles sautées, wok de légumes, poulet sauté, papillotes de poisson blanc ou de saumon...
- ✓ *Sel + piment d'Espelette* (ou 1 cuillère à café de Cayenne) : omelettes, œufs au plat, soupes à la tomate, gaspachos, volailles rôties, steaks de thon, pommes sautées...
- ✓ *Sel + gingembre en poudre* : poissons, crevettes au lait de coco, crudités...
- ✓ *Sel + coriandre broyée* : marinades de porc, poulet, dinde, crevettes sautées, riz...
- ✓ *Sel + baies roses broyées* : viandes blanches et rouges, poissons en sauces...
- ✓ *Sel + paprika* : grillades, légumes, œufs au plat, poissons grillés...
- ✓ *Sel + sumac* : poissons, salades, caviar d'aubergines...

EN SUCRES PARFUMÉS

Utilisez une base de sucre de canne blond ou roux (150 g), dont le goût légèrement caramélisé sublime le parfum des épices sans les cacher. Le sucre blanc, raffiné, n'offre plus aucune vitamine ni aucun minéral, et le sucre complet a trop de goût pour laisser s'exprimer les épices. Ajoutez entre 1 cuillère à café rase et 1 cuillère à café bombée, selon l'épice choisie. Conservez dans un pot hermétique et faites pétiller vos desserts !

- ✓ *Sucre + muscade* : toutes les recettes à base de pomme et de poire, riz au lait, crème renversée...
- ✓ *Sucre + badiane* : compotes, biscuits sablés, toutes les recettes au chocolat, entremets lactés...
- ✓ *Sucre + fève tonka* (¼ de fève râpée) : compotes, fromages blancs...
- ✓ *Sucre + vanille* (¼ de gousse fendue et vidée de ses grains ; laissez la gousse dans le sucre) : yaourts, pâtisseries, compotes, confitures, crêpes, tartes, dans la chantilly, les îles flottantes, les crèmes anglaises, pâtisseries, renversées, brûlées...
- ✓ *Sucre + cannelle* : toutes les recettes à base de pommes, yaourts, pâtisseries, compotes, confitures, salades de fruits, thé, café, vin chaud...
- ✓ *Sucre + gingembre* : salade d'ananas frais, infusion, fromage blanc, compote d'abricot ou de mangue, tarte à l'abricot, salade de fruits, mousse ou fondant au chocolat...
- ✓ *Sucre + curcuma* : compotes et tartes aux fruits jaunes (abricots, pêches, mangues, poires, nectarines...).
- ✓ *Sucre + piment d'Espelette* : compotes, gâteaux au chocolat, biscuits sablés...

Mes petites épices magiques « spécial dessert »

Ce mélange parfumé s'utilisera à raison de quelques pincées et jusqu'à 1 cuillère à café dans vos desserts : gâteaux, compotes, pommes cuites au four, yaourts... Avec zéro gramme de sucre, il est parfait pour les diabétiques. Brossez soigneusement une orange bio sous un filet d'eau chaude puis séchez-la. Entaillez l'écorce de façon à la détacher de la chair (pas de problème si vous prenez également la couche blanche sous le zeste). Faites sécher cette écorce au four (profitez d'un moment où vous utilisez votre four pour faire cuire une autre préparation). Attention, mieux vaut un thermostat assez bas, pour ne pas la faire noircir. Quand elle est bien sèche, mixez-la dans un petit mixeur. Ajoutez 1 cuillère à café bombée de cannelle en poudre et enfermez le tout dans un petit flacon hermétique.

10. Comment faire ressortir leurs saveurs ?

Les épices entières doivent être broyées ou moulues juste avant de les cuisiner. C'est le cas du poivre, bien sûr, mais aussi de la fève tonka, de la muscade... Certaines exhalent leur parfum en étant chauffées. Soit légèrement à sec dans une poêle antiadhésive (carvi, cumin, fenouil, graines de coriandre...), soit dans l'huile qui va servir à faire fondre ail, oignon, échalote (graines à roussir, curry...). Attention à ne pas les laisser brûler, ni même dorer car elles risqueraient de devenir amères. Quelques secondes suffisent, en remuant en permanence.

L'abécédaire cuisine et santé des meilleures épices

Une pincée de cannelle dans une compote de poires, un voile de curry sur du riz, quelques grains de cumin dans un wok de poulet : une seule petite pincée, et c'est toute la saveur d'un plat qui est transformée ! Mais au-delà de ce pouvoir aromatique, les épices exercent des effets bénéfiques sur notre santé. Chaque repas devient alors le prétexte d'ajouter arômes et bienfaits au quotidien dans son alimentation. Tout ce qu'il faut savoir pour en tirer le meilleur.

1. Les épices « simples »

ANIS VERT : SÉDATIF ET ANTIRHUME (*PIMPINELLA ANISUM*)



C'est quoi ?

Le petit grain caché au cœur des bonbons blancs de l'abbaye de Flavigny, vous voyez ? C'est lui. Ces petits grains, qui poussent sur une plante ombellifère, sont striés comme ceux du cumin ou du fenouil. Originaire du bassin méditerranéen et du Moyen-Orient, l'anis possède une saveur à la fois sucrée et piquante, plus douce que l'anis étoilé. En Inde, il aromatisé les currys de poissons et les marinades ; en Europe, il est associé aux biscuits et à la confiserie, et partout, il aromatisé de nombreux alcools : le pastis en France, le raki en Turquie, l'arak au Liban, la mastika en Russie...

Sous quelles formes on le trouve ?

- ✓ En grains entiers. Pour exalter leurs saveurs, chauffez-les rapidement et pilez-les au mortier avant de les ajouter à des plats.
- ✓ En poudre.

Propriétés santé

- ✓ Sédatif, il apaise les maux liés au stress : ballonnements, digestion difficile, fatigue générale...
- ✓ Radical en cas d'indigestion, il calme les nausées et les maux de tête d'origine digestive.
- ✓ Antibactérien, il rafraîchit l'haleine.
- ✓ Son huile essentielle (dont l'anéthol) lui confère une action anesthésique et analgésique sur l'estomac et l'intestin.



Mes petites recettes magiques aux superépices

Carole Garnier

Plus d'infos sur ce livre paru
aux éditions Leduc.s