

ALIX LEFIEF-DELCOURT

LES ÉPICES C'EST MALIN



CANNELLE, CLOU DE GIROFLE, POIVRE...

LEURS BIENFAITS ET TOUTES LEURS
UTILISATIONS MÉCONNUES POUR LA SANTÉ,
LA BEAUTÉ ET LA MAISON

LE DUC . S
ÉDITIONS

LES ÉPICES C'EST MALIN

Poivre, cannelle, curcuma, noix de muscade... Les épices sont extraordinaires pour relever vos petits plats et épater vos amis. Mais savez-vous que les clous de girofle par exemple sont parfaits pour chasser les mites ? Ou que la cannelle va vous permettre de désodoriser votre micro-ondes en quelques secondes ? Les épices n'ont pas fini de vous étonner !

Les épices vont vous aider à...

- **Prendre soin de votre santé** : contre le cholestérol, le diabète, la toux ou encore l'acné... les épices font des miracles !
- **Donner du goût à vos mets** : le mode d'emploi de chaque épice pour parfumer juste comme il faut (doit-on ciseler ? râper ? rincer ? comment les associer ?).
- **Simplifier votre quotidien** : du piment pour protéger vos fleurs des parasites, du poivre pour empêcher les couleurs de déteindre au lavage...

TOUS LES SECRETS DES ÉPICES ET LEUR MODE D'EMPLOI !

Alix Lefief-Delcourt, rédactrice en chef de Aujourd'hui.com, est notamment l'auteur aux éditions Leduc.s de *Mes petites papillotes magiques*, *Le miel malin*, *Le chlorure de magnésium malin* ou encore *Le sel malin*.

ISBN 978-2-84899-524-3

illustration : valérie lancaster

design : bernard amiard



6 euros

Prix TTC France

RAYON LIBRAIRIE : MAISON

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

9 782848 995243

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Le savon malin, 2011.

L'ail malin, 2011.

Mes petites recettes magiques à la plancha, 2011.

La levure de bière, c'est malin, 2011.

L'argile, c'est malin, 2011.

Le sel malin, 2010.

Le chlorure de magnésium malin, 2010.

Mes petites papillotes magiques, 2010.

Le raisin malin, 2010.

Les 30 ingrédients de la cuisine bio, 2010.

Soupes brûle-graisses, 2010.

Le miel malin, 2010.

100 réflexes mariage bio et durable, 2010.

Yaourts irratables, 2010.

Le pamplemousse malin, 2009.

100 réflexes bébé bio (en collaboration avec Elisa de Castro Guerra), 2008.

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue, des interviews d'auteurs 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 : Nord Compo

Illustrations : Fotolia

© 2012 LEDUC.S Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

E-mail : info@editionsleduc.com

ISBN : 978-2-84899-524-3

ALIX LEFIEF-DELCOURT

LES ÉPICES
C'EST
MALIN

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

*À Nola et Xavier,
les deux épices de ma vie*

Sommaire

Introduction.....	7
Partie 1 : Portraits épicés.....	11
Sur la route des épices.....	13
20 épices incontournables.....	19
Bien les choisir et les utiliser	63
Partie 2 : Applications pratiques.....	83
Leurs utilisations santé et beauté.....	85
Leurs utilisations dans la maison et au jardin	129
Leurs utilisations en cuisine	149
Table des matières.....	179

Introduction

D'emblée, le mot « épices » évoque les voyages, l'exotisme, le parfum de l'ailleurs... et la promesse d'une cuisine relevée, riche en magie et en saveurs. Mais les épices ont encore bien d'autres choses à nous apporter ! Santé, beauté, maison, jardin, cuisine : elles s'invitent dans tous les domaines de notre quotidien pour nous rendre 1 001 services. Désormais, en ouvrant votre placard à épices, vous les regarderez d'un autre œil...

7 bonnes raisons d'épicer votre quotidien

1. **Parce qu'elles relèvent tous les plats.** Imaginez une cuisine sans poivre, sans piment, sans cannelle, sans vanille ou sans cardamome... Qu'elle serait fade, triste et monotone!

2. **Parce qu'elles sont bonnes... pour tout!** Elles permettent de mieux digérer, aident à lutter contre la fatigue ou à prévenir le rhume, soulagent les rages de dents et les yeux irrités, favorisent la sécrétion de lait chez les jeunes mamans, combattent les nausées et le mal des transports... Vous pouvez même compter sur elles pour venir à bout de vos petites fringales, pimenter votre vie sexuelle ou vous redonner le sourire en cas de coup de blues.

3. **Parce qu'elles vous aident à garder la ligne.** Grâce à elles, vous allez cuisiner plus sain. Fini l'overdose de sel, de sucre ou de matières grasses : désormais, on mise sur les épices pour relever tous les petits plats. Des calories en moins, du goût en plus!

4. **Parce qu'elles sont de précieux remèdes beauté.** Masques, gommages, bains, soins pour les cheveux, bains de pieds... les épices s'invitent aussi dans vos produits cosmétiques. Leur

promesse : une peau toute douce, un teint éclatant et des cheveux revigorés!

5. Parce qu'elles sont utiles dans la maison et au jardin. Saviez-vous que la moutarde et la cannelle permettaient de tenir à l'écart les chats et les chiens inopportuns, que le piment était radical pour éliminer les pucerons et les chenilles ou que les mites détestaient l'odeur du clou de girofle?

6. Parce qu'elles vous font voyager... sans bouger de chez vous. Fermez les yeux et humez le parfum de la vanille, du cumin ou de la cannelle. Vous voilà parti vers d'autres horizons...

7. Et parce qu'elles n'ont pas encore dévoilé tous leurs secrets! Chaque jour, dans le monde entier, des scientifiques se penchent sur la composition et les bienfaits des épices. Et chaque année, des dizaines d'études mettent en évidence de nouvelles propriétés. Certaines épices retiennent particulièrement l'attention des chercheurs. C'est le cas par exemple du curcuma, de la cannelle ou du gingembre. Grâce à leur extraordinaire richesse en antioxydants, ces épices sont de plus en plus considérées comme des remèdes d'avenir pour lutter contre les maladies cardiovasculaires, certains cancers et bien d'autres maladies liées au vieillissement.

Portraits épicés

Sur la route des épices...

Petite histoire des épices

« L'Orient utilisait bien avant nous racines, graines et fruits aux mille vertus, mais c'est en Occident que le désir d'épices servit de prétexte à l'exploration du monde, à sa démythification et à sa conquête [...]. Cette quête d'horizons lointains se joua comme une course de relais dont Rome, Byzance, Alexandrie, et Venise se passèrent le témoin [...]. Autant d'aventures qui furent pour beaucoup dans la formation de la conscience européenne. »

Extrait de *Les coureurs d'épices*,
Édith et François-Bernard Huyghe,
éditions Payot, 2002.

Quand on pense « épices », on pense d'emblée aux contrées lointaines et mystérieuses d'Asie, du Moyen-Orient ou d'Amérique, et aux nombreux secrets et légendes qui les entourent. Car **les épices ont, depuis toujours, fasciné les hommes**. En raison sûrement de leurs parfums, de leurs couleurs et de leurs multiples propriétés « magiques ». Nombre d'entre elles, comme la cannelle, furent longtemps considérées comme aussi précieuses que l'or ou les pierres. Leur commerce était donc d'une importance comparable.

En Égypte, en Grèce ou à Rome, **les épices étaient aussi bien utilisées en médecine qu'en cuisine, en cosmétique ou pour les cérémonies et les rites funéraires**. Symboles de luxe et d'exotisme, les épices furent réservées aux riches pendant le Moyen Âge. À la table des privilégiés, elles servaient d'ailleurs tout autant à souligner la richesse et la puissance de l'hôte qu'à masquer le goût des viandes faisandées et des aliments avariés, et à éviter de tomber malade ! Plusieurs d'entre elles, notamment le poivre, furent même utilisées comme une monnaie à part entière.

D'abord importées d'Orient par les marchands arabes, les épices furent ensuite rapportées d'Amérique par les navigateurs portugais.

Puis ce fut au tour des Hollandais, des Anglais et des Français de créer des comptoirs sur les côtes asiatiques et indiennes. **Le commerce de ces précieux trésors commença même à susciter de féroces rivalités et parfois des guerres.** L'enjeu : prendre le contrôle d'un commerce plus que florissant.

Au cours des siècles, la plupart des épices, devenues moins rares, virent leur prix baisser. Leur usage aussi évolua. La cuisine occidentale, et notamment la cuisine française, qui les utilisait à l'excès, n'hésitant pas à toutes les mélanger, commença à se simplifier et à retrouver le vrai goût des choses. L'usage des aromates et des herbes fraîches concurrence à présent celui des épices. **Redécouvertes, hiérarchisées, les épices ont aujourd'hui trouvé leur juste place :** sublimer et relever la saveur de certains plats. Si certaines ont été banalisées comme le poivre, d'autres, comme le safran, restent des produits d'exception.

Qu'est-ce qu'une épice ?

Pas facile de répondre à la question : « Qu'est-ce qu'une épice ? » Le mot « épices » ne désigne en effet ni un genre botanique, ni un type de végétal, ni une partie de plante... **Au Moyen Âge, il s'utilisait d'ailleurs pour nommer l'ensemble des marchandises venues d'Orient**, notamment la soie, le coton, les métaux... et donc aussi la cannelle, le poivre ou le safran. Ce n'est que petit à petit que le sens de ce mot s'est spécialisé pour ne désigner que les épices proprement dites, au sens où nous l'entendons actuellement.

16

Mais qu'y a-t-il de commun entre la vanille (qui est un fruit), le gingembre (un rhizome), la cannelle (un bois) et le clou de girofle (un bouton de fleur) ? L'étymologie de ce mot ne nous en apprend guère plus : en latin, *species* signifie tout simplement espèce, substance. On ne peut faire plus général... **Et si leur point commun, c'était leur capacité à relever un plat, à le sublimer, à le transformer ?** Le terme d'épice est en effet avant tout un terme culinaire. C'est d'ailleurs la définition qu'en donnent les dictionnaires : « Substance aromatique végétale dont la saveur plus ou moins parfumée ou piquante sert à assaisonner

les mets. L'épice se distingue de l'aromate dans la mesure où son goût l'emporte sur son parfum.»

Dans cette grande famille des épices, on range donc de nombreux végétaux utilisés pour leurs saveurs prononcées. On peut aussi **classer les épices selon la partie de la plante dont elles sont tirées**. Ainsi, elles peuvent provenir :

- des graines : c'est le cas du cumin, du poivre, de la cardamome, du fenugrec, du carvi...
- des fleurs : le clou de girofle, le safran...
- des fruits : la vanille, le piment, la noix de muscade...
- des racines : le gingembre, le curcuma...
- du bois, comme la cannelle.



Quelques petites curiosités !

- De certaines plantes, on tire à la fois **une épice et une herbe aromatique**, ou **une épice et un légume**. Exemples : la coriandre et l'aneth, dont les graines sont classées dans les épices, et les feuilles dans les herbes aromatiques. Autre exemple : le fenouil, un légume dont les graines sont également considérées comme des épices...
- Une plante peut donner deux épices différentes : c'est le cas du muscadier, qui produit à la fois **la noix de muscade et le macis**.
- Certaines plantes, comme **le laurier**, sont parfois classées dans les herbes aromatiques, parfois dans les épices.
- **L'ail et l'oignon**, mais aussi **le sel**, sont parfois considérés comme des épices. Mais ce n'est pas le cas dans ce guide : on ne traitera donc pas de ces trois ingrédients*.
- On considère souvent **la moutarde** comme un condiment (au sens de mélange de différents ingrédients aromatiques ou épicés), mais c'est aussi et avant tout une épice, qui se présente sous la forme d'une graine.
- Une épice peut aussi être consommée comme **une légumineuse** : c'est le cas du fenugrec.

* Pour en savoir plus sur deux de ces ingrédients, vous pouvez lire *L'ail malin* et *Le sel malin*, du même auteur, aux éditions Leduc.s.

20 épices incontournables

1. L'aneth

Vous connaissez sûrement l'aneth sous forme de feuilles utilisées pour agrémenter les salades ou accompagner les poissons. Mais dans l'aneth, on utilise aussi les graines comme une épice, notamment dans les cuisines d'Europe de l'Est (Hongrie, Pologne, Russie...) et en Inde. Il sert par exemple à parfumer les salades de pommes de terre, de betteraves, de fèves ou de concombres, à aromatiser des pains et des pâtisseries ou bien pour préparer des cornichons ou des pickles au vinaigre.



Ses principales propriétés

- Il favorise la digestion, stimule le système digestif et ouvre l'appétit.
- Il est antispasmodique. On le préconise notamment en cas de hoquet, de maux de tête ou de toux.
- Il augmente la production de lait chez les mamans allaitantes.
- Il a des vertus calmantes.

20

Le saviez-vous ?

Le nom scientifique de l'aneth, *Anethum graveolens*, vient du latin *gravis*, signifiant lourd, fort et *olens*, odorant. Ce que l'on pourrait traduire par «à l'odeur forte» ! L'aneth est aussi souvent surnommé fenouil puant, car son odeur anisée rappelle celle de cette autre plante.

2. L'anis vert

L'anis vert – à ne pas confondre avec l'anis étoilé ou badiane – est une plante de la même famille que le persil et la carotte. Ses petits fruits (ou graines) ont une saveur légèrement piquante et poivrée et une odeur très aromatique. On les

utilise pour parfumer les soupes de poisson, les sauces, les pains, les biscuits...

Ses principales propriétés

- Il est antispasmodique et se révèle efficace par exemple en cas de toux sèche.
- Il stimule l'appétit et la digestion.
- Il rafraîchit l'haleine.
- Il stimule l'allaitement.
- Il aide à lutter contre la fatigue.

Le saviez-vous ?

Préférez l'anis en graines plutôt que l'anis en poudre, qui est très fragile. Pour révéler son goût, il suffira d'écraser les petites graines.

Les quatre « semences chaudes »

Anis, carvi, cumin et fenouil font partie de ce que nos ancêtres appelaient « les quatre semences chaudes majeures », car elles avaient à la fois des vertus stimulantes, apéritives, stomachiques, carminatives et galactogènes. « Ces remèdes [...] lorsqu'ils sont pris à petite dose, et par intervalle, deviennent salutaires, d'autant qu'ils redonnent du ressort aux parties qu'ils fortifient et raniment », écrivait Denis Diderot dans sa célèbre *Encyclopédie*.

3. La badiane ou anis étoilé

Cette épice est facilement reconnaissable à sa forme d'étoile à huit branches (d'où son nom d'anis étoilé), de couleur marron-rouge. C'est le fruit du badianier de Chine, un arbre proche du magnolia. La badiane a un goût anisé très doux, d'où son utilisation dans les desserts ou les courts-bouillons à base de poisson.



22

Ses principales propriétés

- Elle aide à la digestion, prévient les ballonnements et les troubles intestinaux.
- Elle est également utile en cas de toux, de rhume, de problèmes respiratoires...

Le saviez-vous ?

Ne confondez pas la badiane de Chine avec la badiane du Japon. Cette dernière est en effet toxique, et donc non comestible. Au Japon, on la brûle comme encens. En Chine, elle est utilisée pour soigner certains problèmes de peau.

4. La cannelle

C'est l'une des plus anciennes épices connues. La cannelle est l'écorce intérieure du cannelier de Ceylan, un petit arbre au feuillage persistant essentiellement cultivé en Asie du Sud. Entière, elle se présente sous la forme de petits tubes, qui se composent en fait de fines feuilles d'écorce roulées. C'est une épice multi-usages, qui peut s'utiliser aussi bien dans les desserts que les plats salés, dans les recettes orientales (tajine, pastilla, curry, dhal...) ou occidentales (tarte aux pommes, crumble, compote, riz au lait, pain d'épices, farce pour les volailles...). Elle entre aussi dans la composition de nombreux mélanges d'épices.



Des bienfaits étonnants !

La cannelle fait l'objet de nombreuses recherches scientifiques depuis plusieurs années. C'est en effet une excellente source d'antioxydants. En 2006, une étude américaine l'a même classée au **quatrième rang des aliments renfermant le plus d'antioxydants aux 100 grammes !** Certes, on ne la consomme pas dans de telles proportions, mais elle peut, si on en parsème tous les jours ses petits plats, combler nos besoins de manière simple et efficace. Encore plus étonnant : c'est **une extraordinaire source de fibres** avec pas moins de 1,3 g de fibres dans 2 g de cannelle moulue !

Ses principales propriétés

- Elle stimule la digestion et ouvre l'appétit. On lui prête aussi, paradoxalement, un effet coupe-faim intéressant pour résister à l'envie de grignoter sucré.
- Elle aide à contrôler son taux de cholestérol et son taux de sucre dans le sang.
- Elle a également des propriétés antibactériennes et stimule les défenses immunitaires, ce qui est utile pour prévenir certaines maladies infectieuses.
- Elle aide à lutter contre la fatigue passagère.

Le saviez-vous ?

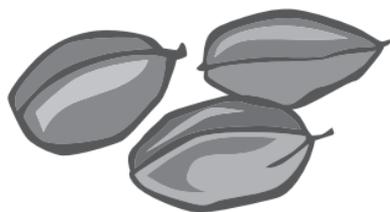
Il existe deux sortes de cannelle : la cannelle de Ceylan (*Cinnamomum verum*, la « vraie » cannelle) et la cannelle de Chine (*Cinnamomum cassia*, la cannelle-casse). La première est de couleur ocre pâle, ses feuilletts très fins se cassent facilement et son goût est sucré, chaud et aromatique. La seconde est de couleur brun-rouge, ses bâtons sont plus grossiers, et son goût plus musqué et légèrement amer. Or c'est cette dernière que l'on trouve le plus souvent dans les magasins sous le nom de cannelle !

25

5. La cardamome

Cette épice est issue d'une plante vivace ressemblant à un roseau très touffu pouvant mesurer jusqu'à 4 mètres de haut. Ce sont ses fruits qui donnent l'épice appelée cardamome. Celle-ci est très facilement reconnaissable à ses capsules de couleur verte (quand elles sont fraîches), jaune paille (quand elles sont séchées au soleil) ou blanche (quand elles sont blanchies artificiellement au dioxyde de soufre). En Occident, ce sont les Scandinaves qui en font la plus grande utilisation : ils en parsèment leurs plats de viande

et de saucisses, leurs pains, leurs entremets... Elle est aussi très employée dans la cuisine asiatique. En Inde, par exemple, on considère le poivre comme le roi des épices, et la cardamome comme la reine. On l'utilise notamment pour préparer le thé (tchai masala), certaines boissons rafraîchissantes ou, plus généralement, dans les currys. La cardamome est souvent associée au café. C'est le cas par exemple en Turquie, où il est d'usage d'ajouter un grain de cardamome dans sa tasse, ou bien de moudre le café avec quelques pincées de cette épice, réputée aphrodisiaque... Sa richesse aromatique (attention au dosage car son goût est très intense!) en fait un ingrédient intéressant à plus d'un titre. Vous pouvez par exemple savourer son petit goût frais, poivré et légèrement mentholé dans des plats à base de poisson, d'œufs ou de viande. Ou bien ajouter quelques graines dans l'eau de cuisson du riz, dans vos compotes ou vos gâteaux.



Ses principales propriétés

- Elle tonifie le système digestif, facilite la digestion et réduit les gaz intestinaux.
- Elle peut également calmer les douleurs d'estomac après un repas trop lourd.
- En Inde, on l'utilise aussi pour traiter les infections des dents et des gencives, les bronchites, l'asthme...
- Elle rafraîchit l'haleine (après la consommation d'ail, d'oignon ou d'alcool).

Le saviez-vous ?

Après le safran et la vanille, la cardamome est l'une des épices les plus chères au monde. Elle a longtemps eu une place privilégiée, notamment en Inde et au Pakistan où elle était surnommée « graine des anges ». Elle servait en effet d'intermédiaire entre le monde terrestre et le divin car elle permettait de purifier les repas offerts aux dieux.

6. Le carvi

Le carvi (*Carum carvi*) est souvent confondu avec le cumin (*Cuminum cyminum*). Certes, tous deux appartiennent à la même famille, celles des

Apiacées, comme la carotte, le panais, le céleri, le persil ou la coriandre. Mais il s'agit bien de deux épices distinctes. Pour résumer leurs différences, disons que le carvi a un goût doux et rafraîchissant, alors que le cumin est plus chaud et plus piquant. Les graines de carvi sont principalement utilisées dans les cuisines d'Europe de l'Est et d'Allemagne, pour parfumer la viande de porc ou le gibier, les fromages (comme le munster), les soupes, certains plats comme la choucroute ou le goulasch, certaines pâtisseries mais aussi de nombreux alcools (comme le kummel, l'aquavit, le schnaps...).

Ses principales propriétés

- Selon certains, c'est la meilleure des épices carminatives (en clair, qui aide à expulser les gaz).
- Il aide également à la digestion et soulage les coliques.
- Il stimule la production de lait chez les jeunes mamans.

Le saviez-vous ?

Selon la croyance populaire, le carvi retiendrait les amants volages. Voilà pourquoi les éleveurs de pigeons en ajoutent dans la nourriture de leurs volatiles, afin qu'ils retrouvent plus facilement la route du pigeonnier. Et les éleveurs de poules dans la nourriture de leurs volailles, pour qu'elles ne soient pas trop d'humeur vagabonde...

7. Le clou de girofle

Les clous de girofle sont les boutons floraux d'un arbre originaire d'Indonésie : le giroffier. Récoltés avant maturité, ils sont séchés au soleil, ce qui leur donne leur couleur brune. Cette épice est connue depuis très longtemps, notamment en Chine et en Inde. Aujourd'hui, on utilise principalement les clous de girofle piqués dans un oignon pour parfumer les bouillons, les plats à base de lentilles ou de chou, les ragoûts, les marinades... Ils aromatisent aussi de nombreuses charcuteries (pâtés, saucisses...), ainsi que le pain d'épices, certains gâteaux ou le vin chaud. Et on les retrouve



dans de nombreux mélanges d'épices comme le curry, le cinq-épices, le ras-el-hanout...

Ses principales propriétés

- Grâce à ses puissantes vertus antiseptiques (dus à la présence d'eugénol), et son effet anesthésiant local, il est très utilisé pour désinfecter et calmer les douleurs dentaires.
- Il atténue la mauvaise haleine.
- Il apaise les troubles digestifs.

30

Le saviez-vous ?

Aujourd'hui, 95 % de la production mondiale de clous de girofle sert à la fabrication des kreteks, des cigarettes indonésiennes. Celles-ci furent créées à la fin du XIX^e siècle par un asthmatique, l'eugénol contenu dans les clous de girofle étant censé apaiser la toux et les douleurs. Ces cigarettes sont toujours vendues en Indonésie mais aussi chez certains buralistes et caves à cigares en France.

8. La coriandre

La coriandre est une plante annuelle qui peut atteindre près de 1,50 mètre de haut. On utilise ses feuilles comme herbe aromatique, notamment pour préparer les bouillons et les salades asiatiques, mais aussi ses fruits comme épice. Ceux-ci ressemblent à des graines mais il s'agit bien de petits fruits, de quelques millimètres de diamètre seulement : ils ont à peu près la grosseur des grains de poivre. On les trouve le plus souvent entiers, ou moulus dans la poudre de curry (qui en contient entre 20 et 40 %) et de nombreux autres mélanges d'épices. La coriandre est principalement utilisée pour aromatiser les couscous, les tajines, les choucroutes ainsi que de nombreuses préparations sucrées, comme les biscuits, gâteaux, pains d'épices...

Ses principales propriétés

- Elle aide au traitement des troubles digestifs : digestion lente, ballonnements, spasmes...
- Elle aurait également des vertus antidiabète, en aidant à diminuer la glycémie, selon certaines recherches scientifiques.

- Elle a des propriétés antioxydantes, utiles pour lutter contre certaines maladies liées au stress oxydatif et au vieillissement.
- Des études récentes ont également mis en lumière son rôle sur la diminution des taux de mauvais cholestérol et de cholestérol total.

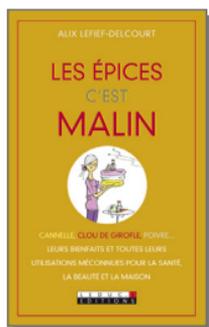
32

Le saviez-vous ?

La coriandre est parfois surnommée punaise mâle ou punaise arabe en raison de l'odeur particulière de ses feuilles et surtout de ses fruits encore immatures, qui rappellerait celle émise par la punaise mâle ! D'ailleurs, le nom de coriandre viendrait du grec *koris*, punaise et *andros*, mâle. Au Moyen Âge, on croyait même que, pour éloigner les démons, il suffisait de jeter dans le feu une poignée de coriandre.

9. Le cumin

Cette plante, principalement cultivée en Inde, dans le bassin méditerranéen ou en Europe centrale, donne des fleurs dont chacune produit deux graines. Elles sont légèrement plus petites et plus sombres que celles de carvi, une autre plante que l'on confond souvent avec le cumin



Les épices, c'est malin

Alix Lefief-Delcourt

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