

Murielle Toussaint

# D'ICI OU D'AILLEURS, LES ÉPICES QUI GUÉRISSENT

1001 astuces et recettes pour profiter  
des multiples vertus des épices



FAITES DE VOTRE CUISINE  
UNE VÉRITABLE PHARMACIE !

**POCHE**  
L E D U C . S  
SANTÉ

Acné, conjonctivite, fièvre, hypertension, mal des transports...  
Et si la solution à vos maux du quotidien se trouvait dans  
votre cuisine ?

De « Ajowan » à « Thym », Murielle Toussaint passe en revue  
toutes les épices que nous avons dans la cuisine en indiquant  
leur histoire et leurs propriétés thérapeutiques, mais aussi  
leur usage en médecine traditionnelle... avec 170 recettes  
dans lesquelles les incorporer afin d'optimiser leurs effets.

## Votre cuisine est une véritable pharmacie !

Découvrez dans ce livre :

- **Comment soigner** les aphtes avec le basilic, les nausées avec la cannelle, le dos avec le piment de Cayenne, la conjonctivite avec le cerfeuil ou la coriandre, le psoriasis avec le curcuma...
- **40 épices et leurs bienfaits** : l'ail, le cerfeuil, le curcuma, le laurier, le gingembre, le persil, la sauge...
- **Mille et une astuces, des remèdes et de nombreuses recettes** pour mettre à profit les qualités des épices et faire de votre cuisine une véritable pharmacie familiale.

**Murielle Toussaint** est journaliste spécialisée dans le domaine de la santé, et naturopathe. Elle est l'auteure de *Les points qui guérissent* aux éditions Leduc.s. Elle a signé pendant plus de six ans la rubrique « Acupression et réflexologie » du magazine *Rebelle-Santé*.

POCHE

L E D U C . S

SANTÉ

7,90 euros  
PRIX TTC FRANCE

Design : Antartik  
Photo : Getty Images

ISBN : 979-10-285-1250-7



9 791028 512507



DE LA MÊME AUTEURE, AUX ÉDITIONS LEDUC.S  
*D'ici ou d'ailleurs, les points qui guérissent, 2016.*

**REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !**

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

**<https://tinyurl.com/newsletterleduc>**

**Découvrez aussi notre catalogue** complet en ligne sur  
notre site : **[www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur  
les réseaux sociaux.



Maquette : Sébastienne Ocampo  
Illustrations : Fotolia

© 2019 Leduc.s Éditions  
29 boulevard Raspail  
75007 Paris – France  
ISBN : 979-10-285-1250-7  
ISSN : 2427-7150

MURIELLE TOUSSAINT

# D'ICI OU D'AILLEURS LES ÉPICES QUI GUÉRISSENT

1001 ASTUCES ET RECETTES  
POUR PROFITER  
DES MULTIPLES VERTUS DES ÉPICES

POCHE  
L E D U C . S

# SOMMAIRE

<b>Introduction</b>	<b>7</b>
L'ajowan	13
L'ail	18
L'aneth	24
L'angélique	30
L'anis étoilé	36
L'anis vert	42
L'asafoetida	47
Le basilic	53
La cannelle de ceylan	60
La cardamome	67
Le carvi	73
Le cerfeuil	79
La ciboulette	84
La citronnelle	89
Le clou de girofle	95
La coriandre	101
Le cresson	106
Le cumin	112
Le curcuma	117
La feuille de curry	123
L'estragon	129
Les graines de fenouil	135
Le fenugrec	141

Les baies de genièvre	147
Le gingembre	154
Le laurier noble	160
La menthe poivrée	166
La moutarde	172
La noix de muscade	179
L'origan	185
Les graines de pavot	190
Le persil	195
Le piment de cayenne	202
Le poivre noir	210
Le safran	216
La sarriette	222
La sauge	227
Les graines de sésame	233
Le thym	238
<b>Lexique</b>	<b>245</b>
<b>Index des troubles cités</b>	<b>247</b>
<b>Index alphabétique des recettes</b>	<b>257</b>
<b>Bibliographie</b>	<b>263</b>
<b>Table des matières</b>	<b>265</b>

### **MISE EN GARDE**

Ce livre est destiné à apporter une meilleure information sur les épices de santé et les moyens de les utiliser en toute sécurité. Toutefois, il ne remplace ni le diagnostic ni la prescription d'un médecin. En cas de doute, si les troubles persistent, en cas de maladie grave ou inconnue, demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.

# INTRODUCTION

J'ai toujours adoré les épices, leur saveur, leur parfum et ce depuis ma tendre enfance, à la grande surprise de ma famille qui se demande encore aujourd'hui d'où m'est venu ce goût immodéré pour les plats du bout du monde. Pour moi, l'art subtil de manier les épices est une des grandes richesses des cuisines d'Asie, d'Orient ou d'Amérique latine, par exemple. Lorsque je me suis mise à cuisiner, c'est donc tout naturellement que je me suis inspirée de ces saveurs en faisant jouer mon imagination pour manier les épices, les mélanger, les accommoder de toutes les manières possibles : piment et cannelle dans le chocolat chaud, cardamome dans les milk-shakes, poivre dans la mousse au chocolat, curry ou cumin dans les potages, fenouil dans les biscuits, etc.

Une cuisine sans épices est pour moi fade et ennuyeuse. Ces dernières n'ont pas leur pareil pour relever subtilement les mets, même les plus simples, en leur conférant une magie qui vous envoûte dès la première bouchée.

Malheureusement, sous nos latitudes, celles-ci sont le plus souvent délaissées au profit du sucre, du sel et de la graisse... et c'est bien dommage ! En effet,

en plus de donner à notre cuisine un air de fête, les épices sont dotées de nombreuses propriétés médicinales. Mon premier contact avec les épices comme « médicament » date également de mon enfance. J'étais affublée d'une vilaine toux irritative et mon médecin de famille, au lieu du classique lait chaud au miel, m'a conseillé de boire du lait chaud avec du beurre et du poivre. J'ai suivi ses conseils et mes quintes de toux se sont envolées. J'ai en outre trouvé délicieux ce breuvage surprenant. Ce fut le point de départ de ma plongée dans le monde des remèdes de grand-mère à base d'épices.

Les vertus des épices étaient déjà connues plusieurs milliers d'années avant notre ère. Elles étaient utilisées pour guérir les maladies, panser les plaies, embaumer les morts. Nos ancêtres brûlaient les épices pour éloigner les mauvais esprits.

Ce n'est que plus tard que les épices, essentiellement originaires d'Inde et d'Asie, arrivèrent à Rome, en Grèce, et gagnèrent peu à peu le reste de l'Occident. À l'époque, elles se vendaient à prix d'or, au même titre que les soieries et les parfums. Aujourd'hui, nous avons la chance d'avoir tous ces trésors à portée de main et, pourtant, à l'ère de l'alimentation industrielle, nous les consommons de moins en moins. En même temps, les épices, dont on découvre chaque jour de nouveaux bénéfices pour la santé, fleurissent sous forme de gélules et compléments alimentaires

en tout genre... Quel paradoxe ! Réduire les épices à une petite pilule à avaler, c'est comme remplacer les fleurs par un ersatz en plastique.

Non seulement vous passez ainsi à côté de leur parfum et de leur saveur mais aussi d'une partie de leurs propriétés médicinales. En effet, certaines épices ne délivrent tous leurs bienfaits que si vous les chauffez, les émulsionnez dans l'huile ou, encore, les associez à une autre. C'est le cas, par exemple, pour le duo curcuma et poivre noir dont le second facilite l'assimilation du premier. Ce n'est donc pas par hasard que l'on retrouve ces deux épices dans la recette traditionnelle du curry. Quant à nos grands-mères, quand elles intégraient les épices à leurs plats, ce n'était pas non plus par hasard mais, le plus souvent, pour faciliter la digestion. Grâce à elles, vous sortiez de table le ventre et l'esprit légers.

Pour une cuisine haute en couleurs et en saveur mais aussi pour une santé de fer, partez à la rencontre des épices, apprivoisez-les, combinez-les entre elles, redécouvrez les remèdes de nos grands-mères qui utilisaient les épices pour soigner tout... ou presque. Pour vous familiariser avec leur utilisation, inspirez-vous des cuisines exotiques, souveraines dans l'art d'accommoder les épices pour profiter au maximum de leur saveur et de leurs vertus. Peu à peu, vous apprendrez à les combiner selon votre inspiration et

vos envies. Tentés par l'expérience ? Alors, partons ensemble sur la route des épices.

Un dernier petit conseil avant le voyage : si votre palais n'est pas habitué à la cuisine épicée, commencez tout en douceur en réduisant les quantités d'épices des recettes de ce livre. Testez votre sensibilité personnelle et laissez-vous le temps de vous accoutumer peu à peu à ces nouvelles saveurs.

Bonne route !

### **10 BONNES RAISONS DE CUISINER ET SE SOIGNER AVEC LES ÉPICES**

- Ce sont des plantes médicinales à part entière mais sans effets secondaires.
- Elles ouvrent l'appétit et facilitent la digestion.
- Elles permettent d'allier plaisir gustatif et santé.
- La science leur découvre régulièrement de nouvelles vertus dans la prévention des maladies et notamment du cancer.
- Elles transforment les mets les plus simples en repas de fête. Vos amis seront épatés !
- Comme elles relèvent les plats, elles permettent de diminuer la consommation de sel, de sucre et de graisse.
- En variant les épices, vous variez les plaisirs et évitez la monotonie.
- Elles s'accommodent avec tous les mets, salés ou sucrés.
- Elles sont riches en phytonutriments et polyphénols.
- Il y en a pour tous les goûts.

*Les mots suivis d'un astérisque \* sont définis dans le lexique (p. 245).*

### CHOISIR LES INGRÉDIENTS DES RECETTES

Je vous conseille fortement d'utiliser des produits **issus de l'agriculture biologique ou cultivés ou élevés à l'ancienne, sans pesticides, ni antibiotiques**, surtout pour les viandes, les œufs, les laitages, les fraises, les raisins, les zestes de citron ou d'orange...

Choisissez aussi :

- de l'huile d'olive extra-vierge de première pression à froid car l'huile raffinée a perdu toutes ses propriétés nutritionnelles.
- le lait, les fromages et le beurre de lait cru et de vaches nourries à l'herbe, riches en bactéries bénéfiques et au goût incomparable.
- la crème fraîche de lait cru ou des crèmes végétales si vous voulez ou devez éviter le lait animal.
- le sucre de canne intégral, complet, non raffiné.
- le sel marin intégral, non raffiné.
- du poivre du moulin, bien meilleur que le poivre en poudre.
- des épices non irradiées ! Certains pays procèdent en effet à l'irradiation des épices pour tuer les éventuels insectes mais ce procédé détruit également tous les précieux principes actifs. L'irradiation est interdite en bio.
- des produits locaux et de saison.

**L'AJOWAN***Trachyspermum ammi****Pour une digestion légère***

*Commençons notre tour du monde des épices en partant à l'autre bout de la planète, en Inde, à la rencontre d'une épice assez peu connue chez nous : l'ajowan ou « thym indien ».*

.....

L'Inde est le pays des épices, c'est bien connu. Elles sont largement utilisées en cuisine, ce qui donne une gastronomie riche en saveurs et en parfums, mais préserve également contre diverses maladies. Certaines épices indiennes, comme le curcuma, se sont frayé peu à peu un chemin jusqu'à nos assiettes occidentales. Mais beaucoup d'entre vous, à moins d'être familier de la cuisine indienne, ne connaissent probablement pas l'ajowan. Cette plante, de 30 à 60 centimètres de haut environ, appartient à la famille du carvi. Elle pousse en Inde, Égypte, Iran et Afghanistan et ressemble au persil sauvage. Son usage en herboristerie ne date pas d'hier. En effet, elle était déjà utilisée à l'époque des Pharaons pour traiter notamment les coliques néphrétiques. Quant aux Chinois, ils l'utilisaient comme dépuratif dès le v<sup>e</sup> siècle. L'ajowan a été introduit en Europe au xvii<sup>e</sup> siècle mais est toujours fort peu utilisé sous nos latitudes.

L'ajowan est souvent confondu avec le céleri et le carvi auxquels il est apparenté. Ses graines de couleur gris-vert, ovales et striées, ressemblent un peu aux graines de cumin. Elles sont riches en thymol, ce qui leur confère un goût et une odeur proche du thym, mais avec une pointe plus piquante et poivrée.

**En cuisine**, l'ajowan est une épice qui peut agrémenter de nombreux plats. Il s'accommode, en particulier, parfaitement avec les légumes, les lentilles ou les pains indiens. Mais il a également une place de choix dans la phytothérapie indienne et l'ayurvéda. En effet, ses graines sont riches en vitamines, minéraux, fibres et antioxydants. Elles ont des **propriétés digestives** puissantes, sont également **diurétiques, dépuratives et expectorantes**. Voilà pourquoi l'ajowan contribue à éliminer les mucosités en cas de problèmes respiratoires, facilite la digestion et soigne les calculs rénaux ou biliaires. Également antispasmodique, il est recommandé en cas de **troubles menstruels**... On l'utilise aussi en cataplasme contre les **rhumatismes** et l'asthme. La richesse en thymol de l'ajowan en fait un puissant **antiseptique** comme le thym. En bain de bouche, il aide à lutter contre les **aphtes** et les **problèmes buccaux**. **L'huile essentielle** d'ajowan, extraite des graines, est antivirale et stimulante du système immunitaire, antifongique, antiparasitaire et antibactérienne.

△ Attention, elle est dermocaustique\* et ne doit donc jamais être utilisée pure sur la peau !

En médecine ayurvédique, l'ajowan est bénéfique pour les doshas Vata et Kapha mais aggrave Pitta.

#### SE SOIGNER AVEC L'AJOWAN

- En cas de **flatulences**, prenez une cuillère à café de graines d'ajowan. Faites-les griller dans une poêle jusqu'à ce qu'elles deviennent rouges. Ajoutez 2 tasses d'eau dans la poêle et laissez bouillir jusqu'à ce que l'eau ait réduit de moitié. Buvez cette décoction une fois par jour.
- Si vous souffrez de **rhume**, pour déboucher le nez, écrasez une cuillère à café de graines d'ajowan, mettez-les dans un morceau de tissu noué et respirez.
- Pour des problèmes d'**asthme** ou de **refroidissement**, mettez une cuillère à café de graines d'ajowan dans de l'eau bouillante. Faites des inhalations avec ce mélange.
- Contre les **douleurs d'oreilles**, faites chauffer une demi-cuillère à café d'ajowan dans un demi-verre de lait. Filtrez et servez-vous du lait comme gouttes auriculaires.
- Si vous avez **mal à la gorge**, prenez une goutte d'huile essentielle d'ajowan, une goutte d'huile essentielle de citron et une goutte d'huile

essentielle d'arbre à thé dans une cuillère à café de miel ou sur un sucre 4 fois/jour pendant 5 jours.

- **En cas d'abcès dentaire**, mélangez une goutte d'huile essentielle d'ajowan dans 3 gouttes d'huile végétale de calendula et appliquez localement 5 fois par jour jusqu'à amélioration.
- Si vous avez des **boutons** ou de **l'acné** : diluée dans une huile végétale, l'huile essentielle d'ajowan assainit l'épiderme et aide à se débarrasser des imperfections.

## L'AJOWAN EN CUISINE



### Chapatis à l'ajowan

**INGRÉDIENTS** : 200 g de farine blanche, 100 g de farine complète, 1 c. à s. de beurre ou de beurre clarifié (ghee), 1 c. à c. de sel, 175 ml d'eau chaude, 1 c. à c. de graines d'ajowan.

- Mélangez les différents ingrédients.
- Pétrissez longuement la pâte jusqu'à ce qu'elle soit souple et non collante.
- Couvrez la pâte et laissez-la reposer une heure environ.
- Façonnez des petites boulettes et étalez-les sur le plan de travail fariné de manière à former de petites galettes. Faites-les cuire de chaque côté dans une poêle sans matière grasse. Les chapatis vont gonfler à la cuisson, c'est normal. Ensuite, régalez-vous !



## Purée de pommes de terre à l'ajowan

**INGRÉDIENTS :** 1 kg de pommes de terre, 3 gousses d'ail écrasées, 15 g de beurre, 1 c. à s. de graines d'ajowan, un peu de crème fraîche ou de crème végétale, sel intégral.

- Pelez les pommes de terre et l'ail. Réduisez l'ail en purée sans oublier de retirer le germe.
- Coupez les pommes de terre en morceaux et faites-les cuire 20 minutes environ à la vapeur douce. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau. Écrasez les pommes de terre.
- Dans une poêle ou un wok, faites revenir l'ail et l'ajowan dans le beurre. Ajoutez-y la purée de pommes de terre, le sel et un peu de crème. Laissez encore cuire quelques minutes à feu doux. Servez bien chaud.

## L'AIL

*Allium sativum*



### *Un puissant anti-infectieux*

*L'ail est une épice absolument incontournable. Ses bienfaits pour la santé sont innombrables et largement démontrés par la science. Quant à son goût, il relève n'importe quel plat, lui conférant saveur et parfum ensoleillé. Et si la persistance de son odeur vous dérange, vous verrez qu'il existe de nombreuses astuces pour s'en débarrasser.*

.....

L'ail est une plante potagère de la famille des liliacées. Vedette de la cuisine du sud, sa saveur piquante se marie à merveille avec une large variété de mets : poisson, légumes, sauces, viande, pain... L'ail est riche en **nutriments**. Il contient du fer, du zinc, du calcium, de l'iode, du potassium, du phosphore, du soufre, de la silice, des vitamines A, B1, B2 et C...

Mais l'ail est aussi un puissant **antibiotique** naturel et un **antiseptique**. Le composé chimique responsable de son odeur, l'allicine, a des propriétés **antibactériennes** et **antifongiques**. Et ce n'est pas tout, il est également **anti-inflammatoire**, **antioxydant**, **antithrombotique**, **régulateur du cholestérol**. Il aide à réduire la pression sanguine et le dépôt de graisse dans les artères. Testé à

l'antibiogramme, l'allicine détruit de nombreux virus et bactéries. L'ail est aussi **antirhumatismal, vermifuge et expectorant**. Mais une autre de ses vertus, et non la moindre, est son action contre de nombreux cancers. Dans le cancer du côlon, du cerveau, du poumon, de la prostate et du sein, l'ail est l'aliment qui inhibe le plus fortement la croissance des cellules cancéreuses.

Lorsque vous consommez de l'ail, retirez impérativement le germe de chaque gousse. En effet, c'est ce dernier qui est responsable de l'« haleine d'ail » persistante mais aussi de la difficulté qu'ont certaines personnes à digérer l'ail cru. L'ail cru haché en cuisine est idéal pour profiter pleinement de ses vertus mais, s'il a du mal à passer, consommez-le cuit et vous le supporterez alors sans problème. Si vous retirez toujours le germe avant de consommer de l'ail, vous ne devriez plus avoir de problèmes d'haleine. Cependant, si vous craignez malgré tout d'incommoder votre famille, vos amis ou vos collègues, croquez après le repas quelques grains de café, de cumin, d'anis, de cardamome ou encore mâchez quelques feuilles de persil ou de menthe fraîche.

#### SE SOIGNER AVEC L'AIL

- Si vous souffrez d'**asthme**, faites macérer 1 ou 2 têtes d'ail coupées en morceaux pendant une quinzaine de jours dans 1 litre d'eau-de-vie.

Filtrez. En cas de crise d'asthme, sucez un sucre trempé dans cet alcool. Quelques gouttes de cette préparation tous les jours constituent aussi un bon remède contre l'hypertension.

- Contre la **toux** et les **affections des bronches** et des poumons, faites un sirop d'ail en faisant bouillir quelques minutes 50 g de gousses d'ail épluchées (sans le germe) dans ¼ litre d'eau. Ajoutez 50 g de miel de thym. Prenez une cuillère de ce mélange 3 fois par jour.
- En cas de **douleurs d'oreilles**, placez une demi-gousse d'ail dans chaque oreille.
- Contre les **piqûres** d'insecte et les **morsures**, frottez une gousse d'ail sur la piqure.
- Une tranche d'ail maintenue en place toute la nuit sur une **verru**e, la fera disparaître après quelques jours ou quelques semaines.
- En cas de **refroidissement**, de **grippe**, de **fièvre**, buvez régulièrement du bouillon d'ail préparé avec une tête d'ail (gousses épluchées et coupées en deux sans oublier d'enlever le germe), 6 oignons, 6 carottes en tranches et du persil. Faites bouillir le tout dans 3,5 litres d'eau, jusqu'à ce que le liquide réduise de moitié. Filtrez et buvez-en un bol plusieurs fois par jour.
- Pour **désinfecter les plaies**, fabriquez un désinfectant maison en faisant macérer 15 jours quelques gousses d'ail dans du vinaigre ou de la vodka.

- Contre les **vers intestinaux**, faites une cure de 3 semaines de lait d'ail. Préparez-le en faisant bouillir 20 g d'ail râpé dans 200 ml de lait. Buvez tous les matins à jeun.
- Vous pouvez aussi prendre le matin à jeun 2 à 3 cuillères de sirop d'ail, composé de 200 g de gousses d'ail écrasées infusées pendant 1 heure dans un litre d'eau bouillante. Passez ensuite le tout, ajoutez 1 kg de sucre de canne complet et chauffez jusqu'à obtenir la consistance d'un sirop.

## L'AIL EN CUISINE



### Sauce aioli

**INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :** 5 gousses d'ail, 1 jaune d'œuf, 25 cl d'huile d'olive, un peu de jus de citron, sel et poivre.

- Épluchez les gousses d'ail (sans oublier d'enlever les germes) et écrasez-les au pilon jusqu'à obtenir une purée fine.
- Ajoutez le jaune d'œuf, sel et poivre.
- Battez au fouet en ajoutant progressivement l'huile d'olive pour monter la sauce comme une mayonnaise. Pendant que vous fouettez, ajoutez 1 cuillerée à café d'eau tiède.
- Terminez par quelques gouttes de jus de citron.
- Cette sauce se consomme, par exemple, en accompagnement du poisson, des escargots ou encore des œufs durs.



## Soupe à l'ail

**INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :** 1 tête d'ail, 4 tranches de pain, 4 œufs, 1 litre de bouillon de poulet, 2-3 c. à c. de paprika, 1 branche de thym, 1 feuille de laurier, 1 pincée de curcuma, sel et poivre du moulin.

- Épluchez l'ail (sans oublier de retirer les germes) et coupez-le en petits morceaux. Faites-le revenir dans une poêle avec de l'huile d'olive.
- Une fois que l'ail est doré, mettez-le dans un faitout allant au four et saupoudrez-le de paprika et de curcuma.
- Portez le bouillon de poulet à ébullition avec le thym et le laurier et versez-le sur l'ail. Salez, poivrez et mélangez.
- Coupez le pain en petits dés et faites-le revenir (dans la poêle dans laquelle vous avez fait revenir l'ail) pour faire des croûtons.
- Cassez les œufs un à un dans la soupe et mettez le faitout au four jusqu'à ce que les œufs soient pochés (6 à 8 minutes, th. 7, soit 210 °C environ).
- Servez dans des bols et ajoutez les croûtons.



## Spaghettis *aglio e olio*

**INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :** 250 g de spaghettis, 15 cl d'huile d'olive + un peu d'huile pour la cuisson des pâtes, 4 gousses d'ail, quelques branches de persil plat, 3 petits piments, sel et poivre du moulin.

- Cuisez les pâtes *al dente* dans une grande quantité d'eau salée additionnée d'un peu d'huile d'olive.
- Épluchez les gousses d'ail (sans oublier d'enlever les germes) et écrasez-les.
- Équeutez le persil, lavez-le et hachez-le.
- Lavez les piments, hachez-les après avoir enlevé graines et pédoncules.
- Dans un wok, faites revenir l'huile avec l'ail, les piments et le persil.
- Salez, poivrez et ajoutez les spaghettis. Remuez bien pour les imprégner de sauce et servez très chaud.

## L'ANETH

*Anethum graveolens*



### ***Contre les troubles digestifs et dentaires***

*Déjà présent dans les anciens traités médicaux de l'Égypte ou de la Chine, l'aneth a toujours été utilisé à la fois comme condiment et comme remède naturel. Au Moyen âge, on lui attribuait même la faculté de protéger contre la sorcellerie !*

.....

L'aneth est une plante cultivée en Asie et dans le bassin méditerranéen. C'est l'huile essentielle qu'il contient qui lui confère sa délicieuse odeur aromatique proche de celle du fenouil ou de l'anis. L'aneth est utilisé tant pour ses feuilles fines que pour ses graines et les abeilles raffolent de ses minuscules fleurs jaunes. Divin avec le poisson, notamment le saumon, l'aneth s'accommode aussi très bien avec le poulet, le crabe, les pâtes, les œufs et même les desserts. Un truc : ajoutez-le toujours en fin de cuisson afin de préserver l'intégralité de son arôme.

Vous pouvez également préparer du vinaigre d'aneth ou encore en faire macérer dans de l'huile d'olive.

L'aneth est riche en **tanins, fer, calcium et vitamine C**. Son huile essentielle lutte contre les germes pathogènes dont la très redoutée *Escherichia coli*,

bactérie intestinale pouvant entraîner, par exemple, des gastro-entérites ou, plus grave, des atteintes sérieuses au rein.

**Apéritif, digestif, stomachique\*, carminatif\***, l'aneth soigne les **troubles digestifs et lutte contre les ballonnements**. Antispasmodique, il apaise les **douleurs menstruelles et les coliques des bébés et calme les douleurs dentaires**. Il détruit également les germes responsables des caries et des saignements des gencives. Il est à la fois un bon tonique en cas de fatigue nerveuse et un calmant en cas d'insomnies ou d'anxiété. L'aneth favorise la montée de lait et soulage les nausées des femmes enceintes. Il est aussi réputé faire cesser le hoquet. Pensez-y la prochaine fois que vous vous coincez le dos en essayant de boire la tête en bas !

△ Attention, l'huile essentielle d'aneth est neurotoxique, elle doit être utilisée avec grande prudence. Elle est en outre totalement interdite aux femmes enceintes et aux enfants !

#### SE SOIGNER AVEC L'ANETH

- Pour lutter contre la **mauvaise haleine**, mâchez des graines d'aneth. C'est plus agréable qu'un grain de café.
- Si votre **enfant a du mal à s'endormir**, glissez un petit sachet d'aneth sur son oreiller.

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



D'ici ou d'ailleurs, les épices qui guérissent  
Murielle Toussaint



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous  
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,  
**invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S  
P R A T I Q U E