LES ÉPICES DE LA SANTÉ

Géraldine Adam
Laurence Wittner
Catherine Mandigon

30031-01215856-3
Bibliothèques de Québec

AMBRE
ÉDITEURS

En guise d'introduction

« Sésame, ouvre-toi ! ». Poussez la porte d'un monde magique, empruntez la route historique, et découvrez les mille et une richesses de cette véritable caverne d'Ali-Baba qu'est l'armoire aux épices, pleine de saveurs, de couleurs et d'odeurs.

Qu'y trouverez-vous ? Des poudres, des graines, des baies, des racines, des fruits ou des écorces, des feuilles et des fleurs, importés de pays lointains ou poussant dans nos jardins ; des parfums d'Histoire et d'aventures, sur les traces des conquêtes des Croisés ou des découvertes de Marco Polo et Christophe Colomb, dans les tourmentes des guerres commerciales pour s'assurer de lucratifs monopoles ; des noms évocateurs aussi : badiane, cardamome, vanille, curcuma, cannelle, gingembre, qui incitent au voyage avant même de les goûter.

Certainement ces épices seront mêlées aux aromates de nos cuisines et peut-être même aux herbes et aux condiments plus ordinaires. Qu'est-ce en effet qu'une épice ? Comment la définir ? Les dictionnaires ne nous aident pas toujours, qui restent assez imprécis dans leurs descriptions. Dans la version Hachette, l'épice est une « substance aromatique ou piquante d'origine

végétale, utilisée pour aromatiser les mets », quand l'aromate est une « substance odoriférante d'origine végétale ». Même flou artistique pour le Robert, pour qui l'épice est une « substance d'origine végétale, aromatique ou piquante, servant à l'assaisonnement des mets » et l'aromate une « substance végétale odoriférante ».

Tenter une classification tranchée est d'ailleurs un jeu hasardeux, et plutôt que de couper les herbes en quatre, nous avons choisi de présenter ici, ensemble, des épices et des aromatiques qui, toutes, sont parées des vertus comparables : gastronomiques pour le plaisir de nos palais, thérapeutiques pour le bien-être de nos corps et parfois aussi de nos esprits, et toujours un peu magiques.

Car toutes ces « substances », depuis la nuit des temps, ont d'abord été utilisées dans un contexte sacré, pour honorer les Dieux ou embaumer les morts, mais aussi pour soigner : des Mésopotamiens aux Romains ou aux Égyptiens, des druides aux apothicaires, des moines aux premiers médecins, on a toujours su exploiter les propriétés aseptisantes de celle-ci, désinfectantes ou énergisantes de celle-là. On les a prises en lotion, en sirop, en cataplasme, en infusion, en pommade. Sans oublier jamais la gourmandise, car si les épices jouaient leur rôle dans la conservation des aliments, elles n'ont jamais eu leur pareil pour relever et assaisonner tous les mets, leur côté rare et onéreux ne les rendant que plus précieuses dans leur utilisation quotidienne.

Aujourd'hui encore, les épices et aromatiques sont nos alliées de tous les jours. Comme hier, elles peuvent se déguster et soigner.

Cet ouvrage vous propose en tout premier lieu de lier connaissance avec quelques-unes d'entre elles pour savoir les utiliser au mieux : d'où viennent-elles, à quoi ressemblent-elles, quelles sont leurs propriétés et leurs vertus, comment les préparer et les utiliser ?

Vous apprendrez aussi au fil des pages comment vous soigner grâce aux épices : savez-vous, par exemple, que la cannelle agit contre la déprime, que le gingembre active la circulation sanguine ou que le clou de girofle apaise les maux de dents ?

Et bien sûr, vous passerez enfin à table, avec des recettes épicées des quatre coins du monde, des grands classiques ou des alliances de goûts et de saveurs inédites.

Aujourd'hui encore, les épices peuvent nous apporter beaucoup de saveurs, de bien-être et de confort. Cet ouvrage vous propose d'entrer dans leur monde magique par la grande porte, pour qu'elles redeviennent autre chose qu'une rangée de petits flacons aseptisés dans un rayon du supermarché, pour qu'elles reprennent toute leur place bienfaisante dans notre quotidien : « Sésame, ouvre-toi ! »

Première partie

L'Histoire des épices

L'Histoire des épices, épice de l'Histoire

Découvreurs, marins et explorateurs, routes des Indes, croisades, embaumement, croyances, propriétés curatives, aphrodisiaques, mystères, monopoles… L'histoire des épices, des hommes qui les ont découvertes comme des épisodes qui ont émaillé leur diffusion à travers le monde, est, comme il se doit, haute en couleurs et teintée de mots aux charmes presque magiques.

Les épices sont aussi vieilles que le monde et leur histoire intimement liée à celle de l'homme. Plusieurs milliers d'années avant notre ère, l'homme les utilisait déjà, pour parfumer sa nourriture comme pour accomplir de nombreux rites religieux, et réalisait autour de ces produits précieux un commerce lucratif.

Certaines épices ont été retrouvées à l'état de fossiles dans des grottes préhistoriques. Les nomades de tous les pays les connaissaient et les appréciaient pour leur faible encombrement et leur conservation facile. L'Égypte ancienne avait découvert leurs pouvoirs de conservation des aliments… et des corps, et les Égyptiens y avaient largement recours dans le processus de momification qui assurait, selon eux, la survie de l'âme après la

BIBLIOTHÈQUE DE QUÉBEC
350, rue Saint-Joseph Est, Québec
G1K 3G2 www.icqbdq.qc.ca

mort. Les épices sont citées à de nombreuses reprises dans la *Bible*, soulignant ainsi leur importance dans la vie de l'époque.

Des puissances se bâtissaient déjà sur le commerce des épices. Ainsi, les Sabéens et les Phéniciens puis les Perses, grâce à leurs immenses caravanes d'ânes et de chameaux, assuraient le transit des épices entre les commerçants de Chine, d'Indonésie ou d'Inde, et les pays méditerranéens, Égypte, Grèce et Empire romain, où les épices relevaient les plats, soignaient les maux, parfumaient les demeures et s'offraient aux Dieux.

Qui dit commerce dit conquêtes pour s'en assurer le monopole. Les premières routes des épices ont été ouvertes, sur terre et sur mer, par les Romains vers l'Inde et l'Asie centrale, pour se dispenser d'avoir recours à des intermédiaires. L'extension de l'Empire a ensuite favorisé la généralisation de la connaissance et de l'utilisation des épices dans le monde.

Avec la chute de Rome, leur commerce devient l'apanage de Byzance et du monde arabe. Mais l'Occident du Moyen Âge raffole des épices : un tiers des recettes de cuisine, par exemple, comporte du safran ; la moutarde est le condiment le plus populaire. C'est, aux XIe et XIIe siècles, l'heure des Croisades, qui répondent autant à des impératifs religieux que commerciaux.

Venise et Gênes deviennent les plaques tournantes des échanges entre l'Occident et le monde arabe : à l'aller, les bateaux emmènent pèlerins et croisés ; au retour, ils sont chargés de soieries, de pierres précieuses et d'épices. Les marchands italiens dominent le monde, le plus célèbre d'entre eux reste Marco Polo.

Plus tard, les Grandes Découvertes (aux XVe et XVIe siècles) des marins portugais et espagnols vont changer la face du monde des épices. Vasco de Gama ouvre une nouvelle route vers les Indes en contournant l'Afrique par le cap de Bonne Espérance, et rapporte en héros des cargaisons de poivre, de cannelle, de clous de girofle et de gingembre. Christophe

Colomb découvre un nouveau continent, mais aussi son piment et sa vanille. Les Portugais colonisent les Îles Moluques (les îles aux épices), instaurent le premier monopole, contrôlent et rationnent les approvisionnements pour maintenir le cours des prix. Au XVIIe siècle, la Hollande profite de sa supériorité maritime pour remplacer les Portugais aux Moluques, et couper la route des épices aux autres états européens.

À l'époque, un esclave était vendu pour un sachet de grains de poivre, une livre de gingembre valait le prix d'une brebis. Les risques encourus lors des voyages, la multiplication des intermédiaires, la guerre entre les différentes nations pour le contrôle de ce commerce font atteindre aux épices des prix exorbitants.

Pour briser le monopole, Anglais et Français lancent leurs pirates sur les mers et tentent d'acclimater les épices aux climats des colonies proches avant de les implanter sous nos latitudes occidentales. Le botaniste et missionnaire français Pierre Poivre portait-il dans son patronyme une marque du destin ? Toujours est-il qu'il parvient, au bout d'une vie d'efforts, à dérober quelques plants de muscadier et de giroflier à la suprématie hollandaise et à en assurer la reproduction. L'Angleterre finit, en s'emparant de l'Inde et de Ceylan, par évincer ses principaux rivaux et s'assurer la domination commerciale dans le domaine des épices. Mais celles-ci deviennent moins rares, et moins chères. L'arrivée de la toute nouvelle nation américaine dans la course aux épices sonne l'heure de leur démocratisation.

Aujourd'hui, si les épices ont perdu beaucoup de leur valeur symbolique, elles restent cependant une part importante de l'économie des pays producteurs, et dans nos cuisines ou nos pharmacopées occidentales, indissociables des plantes aromatiques, elles demeurent des produits souvent exotiques et encore un peu magiques.

Les épices remarquables

Aneth

Nom botanique : Anethum graveolens.
Origine : Asie.
Parties utilisées : graines, feuilles.

Dans la vie de tous les jours.

La saveur de l'aneth se marie parfaitement avec tous les poissons. C'est une composante essentielle des cuisines russe et scandinave, qui l'utilisent avec leurs poissons crus marinés.

La petite histoire de l'aneth.

L'aneth est mentionnée pour la première fois dans un ouvrage médical égyptien, voilà plus de 5 000 ans. Les Romains raffolaient de son odeur anisée et en avaient fait un symbole de vitalité, elle se retrouve donc souvent dans les rations des gladiateurs. Fréquemment confondu avec le fenouil, le nom de l'aneth vient du grec anethon qui signifie fenouil. Au Moyen Âge, l'aneth était considéré comme un talisman contre la sorcellerie.

Anis vert

Nom botanique : Pimpinella anisum.
Origine : Régions côtières de l'Afrique du Nord.
Parties utilisées : graines, feuilles.

Dans la vie de tous les jours.
Très utilisé en pâtisserie et en confiserie.

La petite histoire de l'anis.
Bien connu dans l'Égypte ancienne pour ses qualités digestives, l'anis était aussi présent lors des orgies romaines pour ses mêmes propriétés : on en truffait alors de petits gâteaux que l'on servait à la fin des festins. Charlemagne ordonne sa culture en 812 à des fins médicales.

Badiane (anis étoilé)

Nom botanique : Illicium verum.
Origine : Chine.
Parties utilisées : graines, fruits.

Dans la vie de tous les jours.
Les Chinois la font entrer dans leur mélange de cinq-épices. Elle aromatise aussi bien les currys salés que les compotes de fruits ou les pâtisseries indiennes.

La petite histoire de la badiane.
Très convoitée au Moyen Âge pour ses vertus médicinales, la badiane a longtemps été une épice hors de prix. C'est pourquoi Marco Polo a longtemps gardé le secret de son origine. En Chine, sous la dynastie des Song, ses fruits servaient à payer les impôts.

Bambou

Nom botanique : Phyllostachys.
Origine : Orient.
Parties utilisées : racines, graines.

Dans la vie de tous les jours.
Parfait pour les currys et les chutneys indiens.

La petite histoire du bambou.
Si la graine de bambou est une épice appréciée, si les pousses de bambou sont des légumes raffinés dans les salades, la poudre de bambou a des effets garantis, dont beaucoup se seraient bien passé. Cette poudre blanche qui se trouve dans les nœuds de bambou est un effet un vrai poison mortel dont une seule pincée sur la langue élimine un homme en quinze jours. Elle est en effet constituée de minuscules fléchettes en forme d'hameçon qui se fixent dans les intestins et y pourrissent. Rien ne peut sauver l'homme qui a absorbé de la poudre de bambou.

Basilic

Nom botanique : Ocymum basilicium.
Origine : Moyen-Orient, Inde, Asie.
Parties utilisées : graines pour les condiments ; feuilles ; sommités fleuries.

Dans la vie de tous les jours.
Le basilic, également connu sous le nom de pistou, est surtout utilisé en cuisine sous forme d'herbe, en Italie et dans le sud de la France. Il met en valeur toutes les préparations à base de tomates.

La petite histoire du basilic.

Le basilic a longtemps été une herbe sacrée : seul le basileus (le souverain) pouvait la récolter. En Inde, on l'offre à Vishnou et à Krishna. En Égypte, elle a sa place dans le processus de momification. Les Égyptiens connaissaient les propriétés bactéricides du basilic, qui pouvait donc être utilisé pour conserver les aliments et les morts. Associé aux rites mortuaires dans de nombreux pays, le basilic entre également dans la composition de la célèbre Chartreuse, et a aussi connu d'autres usages plus profanes. En Italie, par exemple, chaque maîtresse de maison a un pot de basilic sur le rebord de sa fenêtre ; l'en ôter peut être un message : la voie est libre, pour son amant !

Cannelle

Nom botanique : Cinnamomum zeylanicum.
Origine : Chine, Ceylan.
Partie utilisée : écorce.

Dans la vie de tous les jours.

En Asie, la cannelle, un des éléments du cinq-épices, est utilisée dans les currys. En Europe, elle parfume surtout les pâtisseries, les compotes et les vins chauds.

La petite histoire de la cannelle.

La cannelle est une épice connue depuis la nuit des temps. Mentionnée dans un traité de botanique datant de 2 700 avant Jésus-Christ et dans des textes sanscrits, citée dans la *Bible* où il est dit que la cannelle est plus précieuse que l'or, elle était également utilisée par les Égyptiens pour embaumer leurs morts. La cannelle, longtemps hors de prix, a fait les beaux jours du commerce portugais au XVIe siècle.

Cardamome

Nom botanique : Elettaria cardamumum.
Origine : Asie.
Partie utilisée : graines.

Dans la vie de tous les jours.

Les Arabes utilisent la cardamome pour aromatiser le café, les Indiens pour leurs currys, les Scandinaves pour leurs marinades.

La petite histoire de la cardamome.

Voilà bien une histoire au-dessous de la ceinture, tant il est vrai que les vertus stimulantes, voire aphrodisiaques, de la cardamome ont orienté son histoire depuis la nuit des temps. Si elle parfume le café depuis toujours, c'est pour contrecarrer les effets néfastes sur les capacités viriles dont on accusait celui-ci. Si elle embaumait les pièces du château de Cléopâtre, c'était à l'intention de Marc-Antoine. Et si Ovide le Romain louait son parfum à la fin des banquets, ce n'était certainement pas seulement pour ses propriétés digestives !

Carvi

Nom botanique : Carum carvi.
Origine : Asie.
Parties utilisées : graines, feuilles, racines.

Dans la vie de tous les jours.

Le carvi est utilisé pour aromatiser certains fromages, il accompagne aussi très bien les charcuteries, les choucroutes et les pâtisseries salées.

La petite histoire du carvi.

Depuis plus de 5 000 ans, le carvi est utilisé dans la cuisine et la médecine méditerranéennes. On en a retrouvé à l'état de fossile dans des habitats préhistoriques, dans les tombeaux des pharaons, sur les anciennes routes de la soie. En Europe, on lui a attribué des vertus anti-vagabondage : on lui prête le pouvoir de retenir les maris volages, ou les pigeons au pigeonnier ! C'est ainsi que les graines de carvi se retrouvent souvent dans l'alimentation de ces oiseaux.

Céleri.

Nom botanique : Apium graveolens.
Origine : Bassin méditerranéen.
Parties utilisées : graines, tiges, feuilles.

Dans la vie de tous les jours.

Les graines sont principalement utilisées dans l'élaboration du sel de céleri, pour les jus de tomates. Les côtes et les feuilles aromatisent poissons, salades et hors-d'œuvre.

La petite histoire du céleri.

Le céleri est connu depuis l'Antiquité où il symbolisait la mort. Il était servi lors des enterrements dans la Rome antique. Il se trouve encore à l'état sauvage dans les marais salants.

Cerfeuil

Nom botanique : Anthriscus cerf-volant.
Origine : Asie centrale.
Partie utilisée : feuilles.

Dans la vie de tous les jours.

Avec son goût anisé, le cerfeuil relève parfaitement les poissons, les soupes de légumes, et les salades.

La petite histoire du cerfeuil.

Le cerfeuil était connu des Grecs anciens qui l'utilisaient en cuisine. Les Romains pensaient qu'il pouvait purifier le sang, favoriser la digestion, fortifier le corps, et l'ont introduit en occident. Reconnu au Moyen Âge pour ses vertus médicinales, il était beaucoup consommé le jeudi saint.

Ciboulette

Nom botanique : Allium schoenoprasum.
Origine : Chine.
Parties utilisées : tiges, bulbes.

Dans la vie de tous les jours.

Excellente avec les sauces froides, la ciboulette est impérative avec les fines herbes. Elle est meilleure crue pour la santé.

La petite histoire de la ciboulette.

La ciboulette est connue des Chinois depuis plus de 5 000 ans aussi bien pour son parfum délicat que pour ses propriétés curatives contre les poisons et les saignements. Marco Polo a vanté ses vertus médicinales et culinaires mais elle n'a été cultivée en Europe qu'à partir du XVIe siècle.

Citronnelle

Nom botanique : Cymbopogon citratus.
Origine : Viêt-nam, Asie tropicale.
Partie utilisée : feuilles.

Dans la vie de tous les jours.

Les feuilles de citronnelle sont essentielles à la cuisine thaï et vietnamienne, mais en Occident, elle connaît des applications cosmétiques, pour protéger des moustiques.

La petite histoire de la citronnelle.

Surtout connue, et dès l'Antiquité, pour son action répulsive contre les moustiques, la citronnelle est principalement cultivée en serres à des fins cosmétiques et médicinales, depuis le Sri Lanka jusqu'à la Floride, en passant par les Antilles.

Clou de girofle

Nom botanique : Eugenia cariophyllata.
Origine : Îles Moluques (Indonésie).
Partie utilisée : boutons floraux.

Dans la vie de tous les jours.

Avec du sucré (comme le pain d'épices), ou du salé (choucroute, pot-au-feu), le clou de girofle au goût très prononcé, ne s'utilise qu'avec parcimonie car il gomme la saveur des aliments et éteint le goût des autres épices.

Petite histoire du clou de girofle.

Bien connu des Chinois dès le IIIe siècle avant Jésus-Christ pour ses propriétés antiseptiques et anesthésiques, le clou de girofle était également utilisé par les embaumeurs de l'Égypte ancienne. La guerre du clou de girofle a fait rage à partir de 1511, quand les Portugais ont découvert les îles à girofle et muscade (les Moluques) et les ont aussitôt confisquées aux autochtones pour limiter la diffusion des pieds de girofliers et maintenir le niveau des prix, comme après eux, les Hollandais. Ce n'est qu'en

1773 que Pierre Poivre, un botaniste français au nom prédestiné nous l'avons vu, a réussi le vol et l'acclimatation du giroflier et enfin brisé le monopole.

Coriandre

Nom botanique : Coriandrum sativum.
Origine : Moyen Orient.
Parties utilisées : feuilles, graines, racines.

Dans la vie de tous les jours.

Les feuilles parfument les salades, les graines accommodent les légumes à la grecque et les currys, les racines relèvent les currys thaïlandais.

Petite histoire de la coriandre.

La coriandre est déjà évoquée dans de nombreux textes sanskrits, sur les hiéroglyphes égyptiens, dans la *Bible*, et même dans les *Contes des Mille et une Nuits*. Les Égyptiens l'utilisaient pour parfumer des galettes de céréales, les Romains pour conserver la viande et parfumer le pain. Au Moyen Âge, son odeur de « punaise » la rend suspecte et on la boycotte de peur qu'elle ne soit toxique.

Cumin

Nom botanique : Cuminum cyminum.
Origine : Bassin méditerranéen.
Partie utilisée : graines.

Dans la vie de tous les jours.

Le cumin est traditionnellement intégré aux couscous et

tajines nord-africains, aux chilis mexicains ou aux currys indiens.

La petite histoire du cumin.

Utilisé dans l'Égypte du temps des pyramides, mentionné dans la *Bible*, considéré comme très précieux par les Romains qui le faisaient garder par leurs esclaves, le cumin a souvent été employé comme monnaie d'échange, par les Hébreux pour payer leurs impôts ou par les serfs du Moyen Âge pour s'affranchir. En Allemagne, il est le symbole de la loyauté : les fiancés le portent en gage de fidélité.

Curcuma

Nom botanique : Curcuma longa.
Origine : Asie du sud-est.
Partie utilisée : racine.

Dans la vie de tous les jours.

Le curcuma est utilisé dans les currys et il aromatise la célèbre sauce Worcestershire.

La petite histoire du curcuma.

Le curcuma a souvent été utilisé en remplacement du safran pour leur propriété commune : ce sont tous deux des colorants jaune-orangé très puissants. Le curcuma est aussi nommé "safran des Indes" après sa découverte par Marco Polo, qui disait de lui : « Il existe une plante qui a toutes les propriétés du vrai safran, le même parfum et la même couleur, et pourtant ce n'est pas du safran. »

Estragon

Nom botanique : Artemisia dracunculus.
Origine : Chine.
Partie utilisée : feuilles.

Dans la vie de tous les jours.

Merveilleux avec le poulet, l'estragon peut aussi relever certains poissons. Il entre dans la composition des sauces béarnaise et tartare.

La petite histoire de l'estragon.

Les Grecs, les Romains et les peuples arabes utilisaient l'estragon pour lutter contre les effets des morsures de serpents. On lui a aussi prêté des vertus curatives pour des maladies telles que la peste et le choléra. En Inde, le jus d'estragon et de fenouil était une boisson réservée aux souverains. En Europe, à partir du Moyen Âge, on préfère l'estragon sous forme de liqueur. Les moines le cultivent alors sans mauvaise conscience car on ne lui voit aucune propriété excitante ou aphrodisiaque !

Fenouil

Nom botanique : Foeniculum vulgare.
Origine : Égypte.
Partie utilisée : bulbe.

Dans la vie de tous les jours.

Idéal pour aromatiser les loups et les rougets, le fenouil se marie merveilleusement avec tous les poissons. Il entre aussi dans la composition du pastis, car sa saveur se rapproche de celle de l'anis.

La petite histoire du fenouil.

Dans la mythologie, le fenouil était une nourriture des Dieux qui permettait d'accéder à la connaissance. Plus prosaïquement, les Égyptiens l'utilisaient pour ses propriétés toniques et en distribuaient aux esclaves qui bâtissaient les pyramides. Au Moyen Âge, on le jetait au feu pour éloigner les démons et les sorcières ou on en dissimulait quelques graines dans le trou de la serrure pour chasser le mauvais œil.

Fenugrec

Nom botanique : Trigonella foenum-graecum.
Origine : Inde, Afrique du Nord.
Partie utilisée : graines.

Dans la vie de tous les jours.

Le fenugrec donne du goût aux currys et entre dans la composition du ras-el-hanout.

La petite histoire du fenugrec.

Utilisé dans le processus de momification en Égypte, le fenugrec a été utilisé au Moyen Âge pour lutter contre la calvitie. Il a longtemps parfumé les plats servis aux jeunes mères pour favoriser leur montée de lait.

Genièvre

Nom botanique : Juniperus communis.
Origine : Bassin méditerranéen.
Partie utilisée : les baies.

Dans la vie de tous les jours.

Les baies de genièvre sont l'épice favorite des chasseurs, et il

y a à cela une bonne raison : les tanins qu'elles contiennent facilitent la digestion des gibiers, ainsi d'ailleurs que des viandes grasses et de la choucroute et relèvent très bien les fumets de poissons. Les baies de genièvre servent aussi à fabriquer l'alcool de genièvre, et elles aromatisent le gin anglais.

La petite histoire du genièvre.

Utilisées par les Égyptiens contre les parasites intestinaux, par les Grecs contre la peste, les baies noires du genévrier, bien acclimatées à l'hémisphère nord et peu chères, ont aussi servi de façon moins honnête en étant mélangées, pour augmenter son volume, au poivre, épice rare et longtemps vendue à prix d'or.

Gingembre

Nom botanique : Zingiber officinale.
Origine : Inde, Chine.
Partie utilisée : racine.

Dans la vie de tous les jours.

Le gingembre, dont le goût rappelle à la fois celui du poivre et celui du citron, se marie aussi bien avec le sucré qu'avec le salé. Il est servi en lamelles roses ou beiges en accompagnement des sushi dans les restaurants japonais, et il est délicieux confit et sucré en dessert dans les restaurants chinois.

La petite histoire du gingembre.

Voilà encore bien une histoire en dessous de la ceinture ! Les vertus aphrodisiaques, ou du moins énergisantes, du gingembre ont été utilisées depuis toujours. À l'université de Salerno en Italie, on déclare doctement que « tout individu ayant dépassé l'âge tendre doit consommer régulièrement du gingembre pour aimer et être aimé comme du temps de sa jeunesse ». Les

Portugais en gavent les esclaves mâles pour s'assurer de leur descendance… et des bénéfices qu'ils retirent de la vente des jeunes enfants d'esclaves. Au Sénégal, les femmes se parent de ceintures de gingembre pour exciter la vigueur sexuelle de leur mari.

Laurier

Nom botanique : Laurus nobilis.
Origine : Asie mineure.
Partie utilisée : feuilles.

Dans la vie de tous les jours.

Le laurier entre dans la composition des bouquets garnis et des marinades. Mais seul le laurier sauce est utilisé en cuisine : il ne faut pas le confondre avec des variétés cousines, mais très toxiques.

La petite histoire du laurier.

Pour les Romains et les Grecs de l'Antiquité, la couronne de laurier est signe de gloire et de succès. Le nom de baccalauréat vient du laurier à baies (Bacca Laureati) dont une branche était remise aux nouveaux docteurs en médecine.

Lavande

Nom botanique : Lavandula officinalis.
Origine : Bassin méditerranéen.
Partie utilisée : feuille, sommités fleuries.

Dans la vie de tous les jours.

Plus connue pour son utilisation cosmétique, la lavande peut

être aussi employée à des fins médicales ou gustatives. Sa légère amertume est appréciée avec les viandes fortes, les poissons et les pommes de terre en salade.

La petite histoire de la lavande.

Utilisée en forme d'huile pour recouvrir les bandelettes d'embaumement utilisées par les Égyptiens lors des momifications, la lavande, dont le nom viendrait du latin "lavare" (qui signifie laver, en raison de son utilisation dans les bains chez les Romains) est connue et abondamment citée dans une multitude d'écrits de l'Antiquité et du Moyen Âge. La fameuse eau de Cologne N° 4711 est la descendante directe d'une préparation thérapeutique florentine citée pour la première fois en 1508.

Menthe

Nom botanique : Mentha piperita.
Origine : Europe.
Partie utilisée : feuilles.

Dans la vie de tous les jours.

La menthe est très employée en confiserie. Elle est indissociable du thé à la menthe marocain et du taboulé nord-africain. Elle se marie également parfaitement avec le mouton et les légumes secs.

La petite histoire de la menthe.

La menthe était déjà cultivée durant l'âge de bronze. On en a retrouvé dans un tombeau égyptien datant de l'an 1 000 avant Jésus-Christ. Au Japon, on pratique l'extraction du menthol depuis plus de 2 000 ans. La menthe était également connue des Hébreux qui en faisaient un breuvage sacré. Charlemagne en a

imposé la culture pour ses vertus médicinales. Il existe aujourd'hui plus de 1 200 variétés de menthes, réparties sur les cinq continents. On dit qu'elle apaise les maux de l'âme, et qu'on peut en offrir, en guise de consolation, à une personne qui vit un chagrin d'amour.

Moutarde

Nom botanique : Sinapis nigra , sinapis alba.
Origine : Bassin méditerranéen.
Partie utilisée : graines.

Dans la vie de tous les jours.

L'emploi de la moutarde en condiment est connu depuis très longtemps.

La petite histoire de la moutarde.

Évoquée dans la *Bible,* utilisée par les Grecs et les Romains comme médicament (contre les piqûres de scorpion notamment) et comme condiment, elle est au Moyen Âge l'épice la plus courante. Elle pousse en effet spontanément dans presque toute l'Europe et elle a le piquant du poivre sans en avoir, et de loin, le prix. Elle était très appréciée des Ducs de Bourgogne qui ont fait de Dijon la capitale de la moutarde. Louis XI avait son propre pot de moutarde qu'il gardait avec lui pour être sûr de pas en manquer. Finissons cette petite histoire avec l'autre propriété de la moutarde, présentée par Pline l'Ancien : « Une femme froide et paresseuse peut devenir, avec quelques cuillerées de moutarde, une épouse idéale. »

Noix de muscade

Nom botanique : Myristica fragans.
Origine : Îles Moluques (Indonésie).
Partie utilisée : fruits.

Dans la vie de tous les jours.

Indissociable des sauces blanches, la muscade s'associe aussi très bien avec certaines préparations sucrées.

La petite histoire de la muscade.

Déjà utilisée en Égypte pour l'embaumement des momies, elle devient extrêmement populaire en Europe au XIIe siècle. On la transportait alors dans une petite boîte d'argent ou de bois qui contenait aussi une râpe. On en faisait brûler dans les rues pleines d'immondices pour combattre les odeurs. Mais attention : la noix de muscade est dangereuse à haute dose ! Deux noix peuvent tuer un homme.

Origan

Nom botanique : Origanum vulgare.
Origine : Bassin méditerranéen.
Parties utilisées : feuilles, tiges, fleurs.

Dans la vie de tous les jours.

Indispensable aux pizzas et aux chilis.

La petite histoire de l'origan.

L'utilisation de l'origan a été médicinale avant d'être culinaire. Les Grecs en utilisaient les feuilles pour soulager les muscles douloureux. Les Romains le prenaient pour soulager les

morsures de serpents ou de scorpions. Plus tard, les infusions d'origan ont été utilisées contre les toux chroniques et contre l'asthme.

À savoir : selon les croyances populaires, l'origan qui pousse sur une tombe empêche le repos du défunt, il faut absolument le détruire.

Paprika

Nom botanique : Capsicum annuum.
Origine : Hongrie.
Parties utilisées : fruits, graines.

Dans la vie de tous les jours.

L'épice obligatoire pour les goulaschs hongrois et les bortschs russes.

La petite histoire du paprika.

Séché et moulu, le paprika n'est qu'une variété de piment, mais l'appellation paprika est réservée aux fruits de piments originaires de Hongrie.

Piment

Nom botanique : Pimenta officinalis.
Origine : Amérique centrale.
Partie utilisée : fruit.

Dans la vie de tous les jours.

Le piment est partout dans la cuisine tropicale ; il est aussi d'un usage fréquent en Espagne, en Italie et dans le sud de la

France. Il sert de base au Tabasco et à la sauce Harissa.

La petite histoire du piment.

Tous les piments appartiennent à la famille des solanacées, comme la pomme de terre, le poivron, la tomate et l'aubergine. Il en existe des centaines de variétés, cultivées depuis 9 000 ans ! Mais il faudra attendre le XVIe siècle pour que Christophe Colomb le fasse découvrir à l'Occident. Plus le piment est petit, plus il est explosif. Il doit son goût à un composant, la capsaïcine, qui agit violemment sur les papilles gustatives.

Persil

Nom botanique : Petroselinum crispum.
Origine : Europe méditerranéenne.
Partie utilisée : feuilles.

Dans la vie de tous les jours.

Dans les salades, avec les haricots verts et tous les légumes, le persil agrémente et décore. Mélangé à de l'ail haché, il devient persillade.

La petite histoire du persil.

Longtemps, il a été associé à la mort, et servait à décorer les tombeaux.

Les Romains le donnaient en fourrage aux chevaux, et ne l'utilisaient pour eux-mêmes que lors des festins pour prévenir de l'ivresse. On dit que pour avoir du cœur à l'ouvrage, on peut avoir recours à l'énergie que procure le persil qui, de fait, est rempli de vitamines A, B, et C, aux vertus toniques et excitantes. En Espagne, les bergers en donnent des infusions aux brebis afin de favoriser l'accouplement à toute époque de l'année.

Poivre noir

Nom botanique : Piper nigum.
Origine : Sud-ouest de l'Inde.
Partie utilisée : les baies.

Dans la vie de tous les jours.

C'est l'épice la plus répandue, on la trouve sur toutes les tables. Le moulin à poivre a été inventé pendant l'Antiquité.

La petite histoire du poivre.

C'est le roi des épices. Longtemps échangé contre l'or, il a même servi d'offrande des Romains à Attila pour éviter le saccage de Rome par les Goths. Partout, le poivre, rare et très onéreux, servait de monnaie d'échange. Il a donc fait l'objet de contrebandes et de trafic, et était fréquemment vendu sous une forme frelatée (à l'aide de baies de genièvre ou de moutarde). En 1735, des décrets postulent qu'"aucune miction ni mélange" ne sont autorisés sous peine d'amendes.

Aujourd'hui, seules deux espèces ont droit à l'appellation de poivre, les baies du piper Negrum et les baies du Piper Longum.

Romarin

Nom botanique : Rosmarinus officinalis.
Origine : Bassin méditerranéen.
Parties utilisées : branches, feuilles.

Dans la vie de tous les jours.

Le romarin, au goût puissant, se marie très bien avec toutes les viandes blanches. Il fournit également un excellent miel.

La petite histoire du romarin.

Il est cultivé dès l'Antiquité, mais plus pour son parfum que pour ses vertus médicinales. Dans la tradition chrétienne, on dit que le romarin vit 33 ans comme le Christ. Charlemagne en a imposé la culture en 812. En Provence, il est symbole de l'amour : les amoureux déposent un brin en fleur à la fenêtre de leur dulcinée.

Safran

Nom botanique : Crocus sativus.
Origine : Népal.
Partie utilisée : les fleurs.

Dans la vie de tous les jours.

Peu goûteux, mais au parfum délicieux, le safran est indispensable à la paella, à la bouillabaisse et aux risottos. Il est aussi de tous les currys.

La petite histoire du safran.

Le safran est la plus chère des épices (plus chère que la truffe ou le caviar) : c'est qu'il faut jusqu'à 150 000 fleurs, récoltées une par une à la main, pour obtenir cinq kilos de stigmates qui donneront un kilo de safran. Jaune, comme la couleur sacrée des moines bouddhistes, il était déjà apprécié des Romains et des Grecs pour son pouvoir colorant. C'est la seule épice dont le cours n'ait jamais chuté au fil des temps !

Sarriette

Nom botanique : Satureja hortensias.
Origine : Bassin méditerranéen.
Parties utilisées : feuilles, fleurs.

Dans la vie de tous les jours.

La sarriette facilite la digestion des légumes secs. Dans les marinades, elle neutralise les toxines liées au faisandage des gibiers.

La petite histoire de la sarriette.

Connue depuis l'Antiquité, la sarriette est très appréciée des Romains, qui l'utilisent pour parfumer sauces et vinaigres, et considèrent, comme d'ailleurs les Égyptiens, qu'elle a des vertus aphrodisiaques. C'est pour cette raison qu'on la retrouve dans de nombreux philtres d'amour, et c'est pour cette même raison qu'elle est considérée au Moyen Âge comme une herbe du diable. Elle fait partie des cinq herbes de Provence avec le thym, le romarin, la marjolaine et l'origan.

Sauge

Nom botanique : Salvia officinalis.
Origine : Europe méditerranéenne.
Partie utilisée : les feuilles.

Dans la vie de tous les jours.

La sauge a un goût très marqué : il est préférable de l'utiliser seule, avec les viandes grasses, le gibier et les grosses volailles.

La petite histoire de la sauge.

Les Égyptiens connaissaient la sauge pour ses vertus antiseptiques. Les Grecs anciens l'utilisaient fraîche ou confite dans le vinaigre, contre les ulcères ou les morsures de serpent. Herbe sacrée pour les Romains, elle n'était cueillie que selon un rite précis : avec un outil sans fer, habillé d'une tunique blanche

et les pieds propres. Charlemagne l'a mise au premier rang de ses capitulaires. Il paraît que Louis XVI en prenait tous les jours car la sauge a la réputation de prolonger la vie, mais il faut se méfier : à haute dose, elle peut favoriser l'épilepsie.

Sésame

Nom botanique : Sesamum indicum.
Origine : Inde, Chine.
Partie utilisée : graines.

Dans la vie de tous les jours.

Les graines de sésame sont principalement utilisées en pâtisserie. La graine oléagineuse du sésame renferme 60 % de lipides. Lorsqu'elle est torréfiée, son goût s'approche de celui de la noisette.

La petite histoire du sésame.

Sésame, ouvre la porte de notre imaginaire ! Ali-Baba, dans les *Contes des Mille et une Nuits*, ne fait que traduire le rôle sacré joué depuis la nuit des temps par les graines de sésame, en Chine, en Mésopotamie, en Inde où elles sont symboles d'immortalité, puis en Perse et en Égypte. Elles faisaient partie de la cuisine populaire des Grecs et des Romains.

Tamarin

Nom botanique : Tamarindus indica.
Origine : Afrique.
Partie utilisée : graines.

Dans la vie de tous les jours.

Pour les currys et les chutneys. Il est aussi le principal élément de la sauce Worcestershire.

La petite histoire du tamarin.

Connu et cultivé en Inde depuis de nombreux siècles, puis par les Grecs anciens et les Égyptiens, le tamarin est très populaire dans les pays arabes pour étancher la soif. L'Europe le découvre grâce aux croisés.

Thym

Nom botanique : Thymus vulgaris.
Origine : Bassin méditerranéen.
Parties utilisées : branches, feuilles.

Dans la vie de tous les jours.

Avec le persil et le laurier, c'est la base de tous les bouquets garnis.

La petite histoire du thym.

Le thym est un antiseptique puissant. Les Égyptiens l'utilisaient déjà pour l'embaumement de leurs défunts, les Grecs pour parfumer l'eau des bains et les temples, les Romains pour purifier leurs appartements. C'est probablement ces derniers qui l'ont diffusé en Europe lors de leurs invasions. Au Moyen Âge, on en faisait des infusions pour voir les fées. Mais aussi pour masquer les mauvaises odeurs et se protéger des maladies.

Vanille

Nom botanique : Vanilla planifolia.
Origine : Mexique.
Partie utilisée : fruits (gousses séchées).

Dans la vie de tous les jours.

C'est l'amie des desserts sucrés des enfants.

La petite histoire de la vanille.

La vanille a été découverte « aux Indes » par Christophe Colomb en 1502. Déjà pour les Aztèques, la vanille était une épice de luxe qu'ils offraient à leur empereur comme tribut. Cortès ramena en Europe de nombreux plants de vanille qui ne produisirent jamais de gousse, les espèces de colibris et d'abeilles "fécondeurs" de vanille n'existant pas en Europe. En 1841, un jeune esclave changea l'histoire de la vanille en observant les plantations et en inventant la fécondation artificielle des fleurs de vanille, une méthode encore utilisée de nos jours.

Deuxième partie

Les Épices et ma santé

Les Épices et ma santé

Vertus des épices et des herbes

On peut se demander comment et pourquoi les fonctions des épices et des herbes ont évolué : du religieux, en passant par le magique (noir ou blanc) à l'ingrédient de cuisine et à l'emploi thérapeutique. Le pouvoir de guérir a, sans aucun doute, longtemps eu quelque chose à voir avec la magie ou la sorcellerie. L'origine des épices et de certaines herbes, venues de lointaines et mystérieuses contrées, effrayait et fascinait à la fois. De là à leur prêter de nombreuses vertus... Si l'on s'intéresse à la pharmacopée des différentes civilisations, on constate d'ailleurs que les épices et les herbes étaient déjà reconnues plusieurs siècles avant J.-C., pour leurs vertus stimulantes, leurs propriétés antimicrobiennes, expectorantes, antiseptiques, diurétiques…

Aujourd'hui encore les épices et les herbes parfument agréablement les plats, et sont au même titre que bien des plantes, des remèdes ou des aides efficaces face à nos petits maux quotidiens. La science a permis de vérifier que, dans de nombreux cas, les utilisations empiriques étaient justifiées. Pourtant, la pharmacopée moderne, qui propose toute une gamme de médicaments chimiques, a simplement balayé l'usage

médicinal et autrefois courant des épices et des herbes. Certaines restent toutefois présentes dans les préparations médicamenteuses actuelles, mais bien plus pour une affaire de goût que de vertus. Il s'agit généralement d'éviter au patient de faire la grimace en avalant sa potion. Les principes actifs des épices et des herbes en font pourtant des armes de choix pour vivre en meilleure santé.

Chacune a sa ou ses "spécialités", mais il existe deux grandes qualités bien connues et communes à bon nombre d'entre elles : les épices et les herbes aident la digestion et sont pour la plupart antiseptiques. Bien sûr, ce n'est pas tout : elles excitent le goût et les sécrétions digestives. Certaines, comme le curcuma, réduisent les inflammations. Elles peuvent prévenir certains types de cancers et soulager les symptômes de la ménopause (notamment les phyto-œstrogènes du curcuma, encore lui !). La majorité des composés présents dans les épices peuvent piéger les radicaux libres et prévenir l'oxydation du mauvais cholestérol.

On mange les épices et les herbes en quantité si négligeable que ce ne sont pas les nutriments "courants" (vitamines, minéraux, acides gras) qu'elles contiennent qui sont vraiment importants. Ce qui constitue toute leur richesse, ce sont leurs essences et la façon dont ces dernières agissent sur l'organisme.

Une plante heureuse est une épice efficace

Choisissez toujours des épices et des herbes de qualité. Une belle plante est fonction de la saison à laquelle elle a été cueillie, mais aussi de la richesse du sol dans lequel elle a poussé, de l'ensoleillement dont elle a bénéficié. Si l'on néglige ce type de facteurs, la plante présente moins de principes actifs et agit de façon moins efficace sur l'organisme. Achetez-les donc chez un vrai spécialiste qui, en plus, sera à même de vous conseiller.

Recherchez la meilleure provenance, comparez couleurs, odeurs et saveurs, renseignez-vous !

S'il n'y a pas de véritable épicier à côté de chez vous, choisissez plutôt des épices avec l'appellation "bio" : vous serez certains de disposer de produits de premier choix et la filière est distribuée même en supermarché.

Une fois chez vous, conservez vos épices au sec et à l'ombre, sinon leur arôme s'éventera avec le temps. Le chapitre *Passons à table* vous fournira des précisions pour leur conservation.

L'épicier d'antan

La profession d'épicier fut réglementée et strictement organisée dès 1484 par Charles VIII : à sa tête les "pébriers souberants", ou poivriers souverains, étaient en réalité des épiciers en gros, qui vendaient soit aux "épiciers ciergiers", soit aux "épiciers-apothicaires" qui avaient eux aussi le droit de faire le commerce des épices exotiques et des plantes utilisées pour la confection des remèdes. Jusqu'en 1638, les épiciers appartenaient donc à la même corporation que les apothicaires. Cette ambiguïté et cette rivalité commerciale entre deux professions pourtant bien différentes entraînèrent d'innombrables discussions et procès jusqu'à aboutir au monopole actuel des pharmaciens.

À l'époque, le métier d'apothicaire-épicier s'apprenait en quatre ans, et nécessitait de savoir préparer les remèdes indiqués par le médecin sur l'ordonnance. Dans la boutique, on achetait des drogues, des plantes médicinales, des aromates et des épices, comme le safran, la muscade, autrefois rarissimes et ô combien chères dans nos contrées. Devenir épicier n'était pas non plus donné à tout le monde : il fallait d'abord accomplir trois ans d'apprentissage, suivis de trois ans de compagnonnage.

Essence de la plante

Les plantes aromatiques, dont sont issues la plupart des épices, sécrètent par photosynthèse ce qu'on appelle des essences, qui sont volatiles et odorantes. Cette production d'essence est commune à de nombreuses familles de plantes, comme les cupressacées (cyprès, genévrier) et les ombellifères (coriandre, fenouil)... Pour certaines familles, seule une plante produit des essences : c'est le cas de la cannelle (lauracées), de la muscade (myristacées), du poivre (pipéracées).

Selon les plantes, ces essences sont sécrétées par différentes parties : il peut s'agir des feuilles (citronnelle), du rhizome (gingembre), des écorces (cannelle) ou encore des fruits (coriandre).

Ces essences jouent un rôle absolument essentiel dans la biochimie des plantes. Cette action ressemble à celle des hormones chez l'homme. Les essences lui permettent ainsi de mieux s'adapter à son milieu. Tantôt elles sont protectrices, elles défendent contre les bactéries et elles repoussent les insectes dévastateurs, tantôt elles attirent d'autres insectes, et assurent ainsi le transport des pollens, nécessaire à la fécondation de la plante.

Toute la subtilité, et toute l'efficacité des dérivés d'épices ou d'herbes, reposent sur l'équilibre entre l'essence produite par une plante et son huile essentielle. Celle-ci est obtenue par distillation (à la vapeur d'eau sous pression), par enfleurage ou par solvants. Les Égyptiens s'en servaient déjà lors de l'embaumement de leurs momies. Leur usage thérapeutique vieux de milliers d'années est toujours d'actualité.

L'huile essentielle contient la majorité des propriétés de

l'essence, mais d'autres molécules viennent s'ajouter (alcools, acides, cétones, phénols...). En revanche, la distillation écarte des composés peu volatiles comme les saponosides, flavonoïdes, caroténoïdes et autres vitamines que l'on trouve directement dans la plante.

Dans l'armoire aux épices

L'aneth

Composition

L'aneth, riche en potassium, en calcium, contient de la carvone et du limonène.

Propriétés

– Comme toutes les plantées anisées, l'aneth a des effets carminatifs.

– En infusion, c'est un délicieux anti-aérophagique et antispasmodique.

– Il vient également à bout des hoquets persistants et des pleurs nerveux des bébés. L'aneth est connu en Scandinavie sous le nom de dilla qui, en norvégien, signifie calmer, bercer, apaiser et correspond bien à ses propriétés sédatives. La médecine traditionnelle soulageait efficacement les diarrhées des bébés avec de l'eau d'aneth, comme on le verra dans le chapitre des remèdes.

– Il favorise la production de lait.

– Une seule cuillerée avant le repas stimule l'appétit.

– Quelques graines mâchées après le repas sont excellentes pour le bon fonctionnement de l'estomac et des intestins, et diminuent la mauvaise haleine.

Indications

Vomissements, problèmes digestifs, ballonnements, mauvaise haleine, hoquets, aérophagie, diarrhées des bébés.

Présentation

Graines à mâcher

Brins

HE : elle est indiquée comme stimulant du système digestif, contre les rhumes de cerveau, pour le soin des gencives, contre les hoquets. À haute dose, elle est stupéfiante et soporifique.

En usage externe : en frictions et en massages diluée dans une huile végétale (jojoba par exemple). Ou quelques gouttes dans le bain.

En usage interne : 1 à 2 gouttes deux ou trois fois par jour après les repas dans du lait chaud ou sur un sucre.

Douce nuit

On prétend encore que quelques brins d'aneth sous l'oreiller d'un ronfleur éliminent ces bruits si peu poétiques. Et même s'il existe des ronfleurs récalcitrants, l'odeur anisée est toujours agréable.

Anis vert

Composition

L'anis vert contient une huile volatile riche en anéthol, des

dérivés de l'acide caféique et des flavonoïdes. Il renferme aussi de l'amidon, du sucre, des résines, de la choline, ce gras qui joue un rôle important dans l'utilisation des lipides par le foie, et dont les sels ont une action stimulante sur le système parasympathique.

Les graines d'anis possèdent potassium, calcium, phosphore et un peu de fer.

Propriétés

– Si l'anis s'est vu attribuer au fil du temps une impressionnante liste de propriétés, deux d'entre elles sont au moins aujourd'hui reconnues ; il est stomachique et sédatif.

– L'anis est ainsi recommandé contre tous les maux qui trouvent leur origine dans le stress : digestion difficile, ballonnements, surmenage, fatigue générale.

– Les graines d'anis excitent l'appétit et facilitent la digestion : antispasmodiques, elles apaisent l'estomac.

– L'anis est utilisé pour soulager l'asthme, les règles douloureuses, ou encore les nausées.

– Carminatives, ses graines réduisent l'aérophagie et les ballonnements en expulsant les gaz intestinaux.

– Diurétiques, elles favorisent l'élimination des toxines.

– Expectorantes, ses graines sont utilisées en cas de bronchite ou d'infection des voies respiratoires (rhume ou toux).

– Antibactérien, l'anis est également reconnu pour rafraîchir l'haleine.

– On peut dire qu'il est un bon stimulant des fonctions cardiaque, respiratoire et digestive.

– Il favorise la montée de lait pour celles qui ont besoin d'un coup de pouce après la naissance.

– On dit aussi qu'il excite l'esprit, à recommander aux étudiants et intellectuels fatigués ou aux auteurs en panne d'inspiration.

Indications

Flatulences, constipation, migraines digestives, aérophagie, insuffisance de la lactation, règles douloureuses, coliques, asthme, toux, bronchite, stress.

Présentation

Graines

Poudre totale

Huile essentielle interdite à la vente en France (peut avoir des effets convulsifs sur le système nerveux).

Célèbre grâce à Louis XIV

Louis XIV en vieillissant en consommait régulièrement : il entrait dans la composition de son *vespétro* (vesse : pêt, ro : rôt), sorte de liqueur macérée, censée le requinquer.

Ode à l'anis

Plus tard, ce poème, écrit au XVIIe siècle par René Moreau, professeur à la Faculté de Médecine de Paris, vante les qualités de la petite graine. Un grand moment de romantisme.

L'anis par vertu souveraine
Conforte les membres lassés
Il ôte les maux amassés
Par le seul effet de sa graine
Les reins et la vessie malades
La ratelle et la bouche fade
Le foie gros de vents mutins
La matrice et les intestins
Et autres parties engagées
Se trouvent par lui soulagées.

La badiane (anis étoilé ou badiane étoilée)

Composition

La badiane est très riche en essence d'anis (donc en anéthol). Sa constitution renferme aussi des hydrates de carbone, de l'albumine, une résine, et de nombreux acides organiques.

Propriétés

– Grâce à son contenu en anéthol, l'anis étoilé a des effets expectorants et adoucissants des muqueuses. Elle aide à combattre la toux ou les inflammations des voies respiratoires.

– C'est aussi l'épice de l'aérophagie. La badiane soulage les digestions difficiles et les ballonnements, et est considérée comme un antiseptique intestinal.

– Par son action antispasmodique, elle lutte contre les vomissements d'origine nerveuse.

– Parfois, elle est utilisée contre les migraines.

– C'est un excellent diurétique.

– Naturellement, elle est apéritive, on connaît l'effet du pastis.

Indications

Flatulences, troubles de la digestion, mauvaise haleine, bronchite, toux, coups de froid, aérophagie, vomissements d'origine nerveuse, migraines, manque d'appétit.

Présentation

Graines ou extrait sec

Fruits séchés

HE : son usage est plus que déconseillé car elle est narcotique. Et de toute façon, elle est interdite à la vente.

Attention : trop de badiane peut conduire à des crises

convulsives. Comme pour l'anis, le principe actif de son huile essentielle, l'anéthol, est en effet, à haute dose, un toxique nerveux. Dans le cas d'une utilisation prolongée, demandez l'avis d'un phytothérapeute.

Étoile rituelle

Quinze siècles avant Jésus-Christ, on utilisait déjà "L'esprit d'anis" dans les rites sacrés en l'honneur de la déesse Athor. Au Japon, où l'on a l'habitude de brûler l'écorce de l'arbre comme encens, on la consomme depuis toujours ; croquée, brûlée en cassolette. Mais on la vénère également puisqu'elle est placée sur les tombes durant les cérémonies funéraires pour honorer les plus vaillants.

Les Chinois, plus prosaïques sans doute, avaient l'habitude de sucer une étoile pour garder une haleine fraîche, ou plutôt, parfumée à l'anis.

Le bambou (graines)

Composition

La silice est présente en abondance dans ses tiges qui contiennent également des matières minérales.

Propriétés

– On utilise l'exsudat du bambou, appelée bamboosil, récolté sur les nœuds des tiges où il suinte. Le bamboosil est particulièrement riche en silice, ce minéral qui aide la fixation du calcium dans l'organisme. Il joue donc un rôle-clef pour celles et ceux qui souffrent d'ostéoporose, ou de douleurs articulaires. Il stimule en effet la synthèse du collagène contenu dans le tissu

osseux et conjonctif et facilite ainsi la reconstitution du cartilage détruit au cours des maladies articulaires.

– Par son action reminéralisante, la silice prévient aussi les ongles et cheveux cassants.

– Elle possède d'autre part des propriétés antipoison.

– On prête au bambou des vertus médicinales tout à fait extraordinaires : lutte contre l'asthme et les hémorroïdes.

Indications

Reminéralisant, mal de dos, ostéoporose, douleurs articulaires, asthme, hémorroïdes.

Présentation

Pousses fraîches en lamelles
Pousses séchées
Poudre
Racines
Graines

Bambou asiatique

En Asie les turions de bambous sont un composant essentiel des repas. Selon les espèces, les pousses peuvent être de la grosseur d'une asperge ou atteindre la taille d'un bras. Leur consistance rappelle celle de la pomme, leur goût évoque l'artichaut.

Le basilic

Composition

Le basilic contient une huile essentielle riche en linalol, estragol et ocimène. Il est aussi bien pourvu en potassium et en calcium, ainsi qu'en vitamines A et C.

Propriétés

– Autrefois, le basilic était autant recommandé pour combattre la mélancolie et la fantaisie d'humeur que pour les coups de froid et les verrues. On respirait aussi des feuilles sèches de basilic pour s'éclaircir les idées.

– Aujourd'hui, on reconnaît à la plante un pouvoir anti-infectieux et carminatif. C'est aussi un tonique du système nerveux et il est tout indiqué en cas de dépression. Il stimule l'esprit.

– Riche en camphre, le basilic aide à dégager les voies respiratoires, on peut l'utiliser en fumigation lors d'un rhume. Un gargarisme de basilic est excellent contre les infections buccales.

– Antispasmodique, il calme la nervosité, il est idéal en cas de crampes du bas-ventre et agit sur les fibres musculaires de l'estomac, du duodénum, du grêle et du colon.

– Le basilic est bactéricide, on peut donc l'utiliser pour assaisonner les plats, surtout l'été, et limiter ainsi les risques de contamination dans la nourriture.

– En Thaïlande, on utilise en gargarisme une décoction de fleurs de basilic avec du miel pour apaiser les maux de gorge.

– On le dit également céphalique et efficace contre la migraine, surtout d'origine nerveuse ou gastrique.

– Une infusion de basilic est digestive, mais aussi fébrifuge et excellente pour soulager la fatigue oculaire liée, par exemple, à une station prolongée devant un ordinateur.

– Sous forme de tisane, le basilic aide la circulation sanguine.

Indications

Anxiété, dépression, fatigue, spasmophilie, digestions difficiles (indigestions), nausées, infections intestinales, infections buccales, rhume, arthrite, fatigue oculaire. Facilite l'accouchement et l'allaitement.

Présentation

Feuilles
Graines
Sommités fleuries

HE : déconseillée aux femmes enceintes. Demandez l'avis d'un aromathérapeute.

En usage externe : appliquez sur le plexus solaire contre les spasmes digestifs.

Au jardin

Hors ces utilisations spécifiques, le basilic est une plante fort décorative, et dont le parfum est très agréable, que vous pouvez faire pousser dans votre cuisine ou sur votre balcon. Pour récolter ses graines, il faudra attendre la fin de la saison des fleurs, au moment de l'automne.

La cannelle de Ceylan

Composition

Elle contient une huile volatile extrêmement riche en aldéhyde cinnamique, son constituant principal avec près des trois-quarts de sa masse, et en eugénol. La cannelle renferme aussi des tanins, de l'amidon, des terpènes, du mucilage (composé de pectine qui agit comme laxatif), du fer et du calcium. Son essence riche en phénol inhibe l'action des bactéries.

Propriétés

– La cannelle augmente les sécrétions digestives et aide à l'élimination des gaz intestinaux.

– Elle ouvre l'appétit et lutte contre les maux d'estomac.

– C'est le phénol contenu dans son huile qui lui confère ses actions antibactériennes et antifongiques. C'est un anti-infectieux intestinal (on s'en sert pour éliminer les toxines lors des courtes diarrhées en l'ajoutant moulue à du thé), urinaire et pulmonaire.

– Recommandée pour lutter contre le rhume, elle calme les inflammations de la bouche et du pharynx, aussi l'utilise-t-on souvent comme antiseptique buccal. La cannelle traite la plupart des affections du nez, de la bouche et de la gorge. Elle est donc tout à fait adaptée en cas de coup de froid, rhume, grippe, pour assainir les sinus et l'ensemble des voies respiratoires. Elle permet en plus l'élimination des mucosités encombrantes.

– Elle réduit le taux de sucre dans le sang et fortifie le système circulatoire.

– Attention, n'offrez pas de thé à la cannelle à une femme enceinte car la cannelle en donnant du tonus au tissu utérin peut provoquer des contractions. Les gourmandes pourront seulement s'en régaler les derniers jours de leur grossesse. On l'utilise un peu partout dans le monde pour faciliter les accouchements.

– C'est un stimulant circulatoire et respiratoire.

– Elle est aphrodisiaque et peut être conseillée à ceux qui souffrent de stérilité ou d'impuissance. Macérée un bon mois dans un vin de malaga avec de la vanille, du ginseng et de la rhubarbe, elle réveillerait les appétits sexuels.

Présentation

En bâton (écorce)

En rameaux séchés

En poudre

En HE : celle obtenue par distillation de l'écorce séchée est

dangereuse car dermocaustique, elle est à éviter dans tous les cas. Celle issue des feuilles peut être utilisée avec précaution sur les conseils d'un professionnel.

Indications

Asthénies, états grippaux, rhumes, crampes d'estomac, digestions difficiles, parasites intestinaux, spasmes digestifs, impuissance, frigidité, règles insuffisantes, problèmes ORL, problèmes de circulation sanguine. Facilite les contractions de l'accouchement.

Plus précieuse que l'or

De toutes les épices, la cannelle est la plus anciennement connue. Dans la *Bible*, Yavhé ordonne à Moïse d'utiliser la cannelle dans la fabrication de l'huile sainte. Dans les pharmacopées grecques et romaines, elle était déjà reconnue pour ses qualités stimulantes, diurétiques et antiseptiques.

Pour les sages

En Chine, le cannelier était appelé "arbre de lune" et la cannelle broyée était la nourriture des sages et des saints.

Même dans la mort

Après avoir piétiné à mort son épouse Poppée, l'empereur Néron, en signe de deuil, fit du bûcher funéraire de sa femme un gigantesque autodafé délicieusement odorant avec tous les stocks de cannelle qu'il avait fait saisir chez les patriciens.

Vin à la cannelle

Grand connaisseur, Rabelais, dans son *Pantagruel*, vante les mérites de l'hypocras, un vin tonique à base de cannelle, que les croisés appréciaient aussi tout particulièrement.

La cardamome

Composition

Elle contient, entre autres, du potassium et du calcium.

Propriétés

– Les graines de cardamome ouvrent l'appétit et leurs vertus antispasmodiques et carminatives facilitent la digestion en luttant contre les ballonnements.

– C'est un tonique pour le cœur et elle est employée contre la toux pour ses vertus expectorantes.

– Elle est antibactérienne et agit en cas d'infections de champignons.

– Elle est diurétique.

– On la dit aphrodisiaque.

– Rien n'empêche d'en croquer une ou deux graines avant un rendez-vous, elle donne à coup sûr l'haleine fraîche !

– Les graines de cardamome sont antiacides. Pour s'en persuader, il suffit de s'offrir comme goûter, un jour de brûlures d'estomac, une tartine de pain grillée (si possible aux raisins), de la beurrer et de la tartiner de cardamome finement râpée.

– Elle est aussi utilisée pour calmer le système immunitaire dans le cas de certaines allergies alimentaires ou intolérance, par exemple au gluten. Les troubles se traduisent souvent chez les enfants par des diarrhées et des problèmes digestifs fréquents. Il faut alors saupoudrer de la cardamome directement sur les céréales ou l'ajouter lors de la confection de pain ou de gâteaux.

Indications

Crampes digestives, brûlures d'estomac, coliques, indigestion, anorexie, vomissements, toux, intolérance au gluten, manque d'appétit.

Présentation

Noix
Graines
Poudre

Pour une saveur intense

Il est impératif de l'acheter non broyée, car au broyage sont mélangés sans scrupule l'écorce et les grains, ce qui diminue considérablement la saveur de la cardamome qui s'évente alors très rapidement. Il faut fendre les gousses pour récupérer les graines et écraser ou moudre celles-ci pour qu'elles révèlent leur parfum subtil.

Son goût est très particulier : poivré, légèrement mentholé avec une note fleurie et une pointe d'eucalyptus. Elle ajoute un petit piquant très agréable au thé ou au café. En Scandinavie, où cette épice est particulièrement appréciée, on l'utilise aussi pour aromatiser un bon vin chaud. À essayer un soir d'hiver.

Bonne nouvelle

La cardamome s'entend aussi mal avec le tabac qu'avec l'alcool. Pourquoi ne pas garder une réserve de ces petites graines toujours à portée de main pour aider en douceur à la désintoxication ?

Le carvi

Composition

De la distillation de ses fruits, on obtient une essence, la carvone. Le carvi est doté de flavonoïdes et de coumarines. Le carvi est également riche en potassium, en calcium et en phosphore.

Propriétés

– Ses qualités sont proches de celles de l'anis puisque voici encore une épice qui stimule l'appétit et la digestion. Grâce à elle, les sécrétions salivaires sont relancées, les ballonnements s'envolent, les crampes intestinales et les indigestions disparaissent.

– Antispasmodique et carminative, c'est la plante des digestions faciles.

– Une tisane au carvi apaise les coliques des enfants.

– Le carvi soulage les règles douloureuses et facilite la montée de lait chez les femmes qui viennent d'accoucher.

– Diurétique, il permet de se débarrasser des toxines, et aide à l'élimination.

Indications

Inappétence, indigestion, spasmes gastriques, aérophagie, flatulences, coliques, douleurs menstruelles.

Présentation

En graines
En HE

Fidélité garantie

On retrouve le carvi dans tous les anciens traités de chimie au chapitre "Philtre d'amour", servi alors au cours d'un petit dîner sentimental.

Au XIIIe siècle, les Arabes le mélangeaient d'ailleurs avec du miel et du poivre pour obtenir un mélange aphrodisiaque.

Aujourd'hui, plus prosaïquement, il donne une note originale à certains fromages d'Alsace et des Vosges (munster ou géromé), au goulasch aux betteraves et aux pickles hongrois, aux saucisses allemandes, et à de nombreux pains de partout.

Au secours des chiens

Le carvi est également utilisé pour soigner la gale du chien. La recette est simple : mélangez 10 g d'essence de carvi, 10 g d'alcool et 150 g d'huile de ricin. Il ne vous reste qu'à badigeonner votre ami à poils de cette préparation à l'aide d'un pinceau.

Le céleri (graine de)

Composition

Il contient des vitamines A, B et C et regorge de sels minéraux. Au menu : magnésium, manganèse, sodium, calcium, potassium, phosphore, iode, fer, soufre et cuivre viennent enrichir ses 94 % d'eau.

Propriétés

– La graine de céleri met en appétit et aide la digestion.

– C'est un bon antiseptique urinaire. Ses vertus diurétiques stimulent les reins et permettent une meilleure élimination.

– Elle favorise aussi la montée de lait.

– Le jus de céleri, extrait de la plante, accélère la cicatrisation des plaies et des ulcères, grâce à sa vitamine A qui joue un rôle capital dans la reformation des tissus.

– Le céleri contiendrait, d'autre part, un principe actif susceptible d'abaisser la tension artérielle.

Indications

Indigestion, arthrite, cystite, aménorrhée, problèmes glandulaires, obésité, cellulite.

Présentation

Graine

Jus

HE : on l'utilise surtout pour stimuler le foie et les reins. Elle est aussi anti-spasmodique. Attention elle est photosensibilisante. Évitez-la (obtenue à partir des graines) pendant la grossesse.

Avec parcimonie

Conservez les graines entières ou moulues dans des récipients hermétiques mais lors de leur utilisation, écrasez-les pour en libérer l'arôme. Il ne faut user des graines de céleri qu'en petites quantités.

Chaude réputation

Les Gallo-Romains lui attribuaient des vertus aphrodisiaques, d'ailleurs l'entrée des maisons closes de l'époque était signalée par cette plante. Un très ancien proverbe confirme cette idée tout en invitant au voyage. : « Si femme savait ce que céleri fait à l'homme, elle irait en chercher de Paris à Rome. »

Céleri, le laurier du succès

Avant l'époque chrétienne, les Grecs utilisaient déjà les feuilles de céleri comme celles de laurier : pour couronner le vainqueur d'une épreuve. On leur servait même parfois un vin de céleri, dont la recette ne nous est pas parvenue.

Le cerfeuil

Composition

Il est riche en vitamines, notamment en provitamine A, B9 (acide folique) et C. Il contient également des minéraux et oligo-éléments. Son essence est riche en estragol.

Propriétés

– Cette plante est réputée pour ses qualités dépuratives, diurétiques et stimulantes.

– Le cerfeuil est l'ami du foie et du système urinaire, très efficace en cure de printemps pour détoxifier l'organisme. En infusion, après un repas, on le trouve fréquemment dans les régimes amaigrissants. Toujours en infusion mais loin des repas, le cerfeuil soulage les foies fatigués.

– Ses feuilles sont un très bon décongestionnant qui calme les inflammations.

– Elles soulagent les rhumatismes et les douleurs hépatiques.

– En compresse, une décoction de cerfeuil apaise paupières gonflées et irritées, yeux fatigués.

Indications

Asthénie, fatigue, rhumatismes, douleurs hépatiques, fatigue oculaire.

Présentation

Feuilles

Cerfeuil ou persil ?

En Europe au Moyen Âge, on appelait le cerfeuil "persil des riches", il peut en effet généralement remplacer agréablement son proche cousin le persil plat.

Prévention

Aux XVIIIe et XIXe siècles, les racines de cerfeuil bouillies étaient utilisées comme traitement préventif en période de peste.

Belle peau, joli teint

Pour un tout autre usage, un siècle auparavant, Diane de Poitiers usait quotidiennement d'une lotion au cerfeuil, secret de son teint de nacre ! On dit toujours que la plante préserve des rides ou tout du moins éclaircit le teint.

Voici comment procéder : jetez une poignée de feuilles fraîches dans un demi-litre d'eau bouillante. Laissez bouillir trois à quatre minutes. Couvrez, laissez refroidir avant de filtrer. Ne conservez cette eau de cerfeuil que deux ou trois jours maximum au réfrigérateur.

La ciboulette

Composition

La ciboulette est très riche en nutriments protecteurs, notamment en vitamines C et A, ainsi qu'en carotènes.

Propriétés

– La ciboulette ouvre et stimule l'appétit.

– On lui accorde également des vertus diurétiques.

– Comme ses cousins l'ail et l'oignon, elle contient des composés sulfurés qui permettent de réduire les taux de cholestérol et de triglycérides sanguins tout en améliorant la fluidité du sang.

– Cette herbe aurait également des effets anticancéreux. À consommer de façon quotidienne pour limiter les risques de maladies cardio-vasculaires et prévenir les cancers.

Indications

Cholestérol, triglycérides, problèmes d'appétit, maux d'estomac.

Présentation

Brins

Bulbes

Pour se mettre en appétit

La ciboulette appartient à la famille de l'oignon. Elle en a le goût, en plus subtil. Connue depuis fort longtemps en Inde et en Chine où elle était utilisée comme antidote lors d'empoisonnements. Elle arrive en Europe au Moyen Âge. On la vend alors à la criée sous le nom d'« appétits ».

La citronnelle

Composition

Elle contient des terpènes, du géraniol et du citral qui lui donnent son odeur citronnée.

Propriétés

– L'huile essentielle de la citronnelle, qui contient du géraniol et du citrol, permet la fabrication de pommades qui soulagent entorses et rhumatismes.

– Les terpènes contenus dans les essences volatiles de la citronnelle ont une action carminative.

– La citronnelle possède également des propriétés antispasmodiques. En tisane, la citronnelle facilite donc le travail de l'estomac. Mais l'infusion de son bulbe, coupé en tranches, est nettement plus aromatique que la tisane réalisée à base de feuilles.

– La citronnelle est un relaxant efficace en cas d'anxiété, de dépression légère, de nervosité et d'irritabilité. Elle diminue l'émotivité et apaise les palpitations cardiaques d'origine nerveuse.

Indications

Entorses, rhumatismes, problèmes de digestion, contractions spasmodiques, palpitations d'origine nerveuse, émotivité, irritabilité, déprime. Recommandée pour les peaux grasses.

Présentation

En bulbe

Feuilles

Son HE est habituellement utilisée contre les lumbagos ou les douleurs d'origine rhumatismales mais attention sa composition la contre-indique pendant la grossesse. Elle ne doit pas non plus être administrée aux bébés ni aux enfants en bas âge.

Jeunesse éternelle

L'alchimiste Paracelse (XVIe siècle) affirmait avoir trouvé en la citronnelle une préparation destinée à assurer la jeunesse éternelle. Jusqu'au XVIIIe siècle, on a d'ailleurs cru en son pouvoir de jouvence.

Le clou de girofle

Composition

Un clou de girofle est composé à 20 % d'huile essentielle (obtenue ensuite par distillation). Cette essence est particulièrement riche en eugénol, en acétate d'eugényle et en bêta-caryophyllène.

Propriétés

– L'essence de girofle et l'eugénol qu'elle contient possèdent des propriétés bactéricides et fongicides.

– Antiseptique très puissant et analgésique, le clou de girofle est particulièrement adapté aux maux de dent (application locale) et aux nausées. Vous pouvez faire le test : prenez dans la bouche un clou de girofle. Après quelques minutes, vous allez ressentir son effet "anesthésiant", votre langue est comme "endormie".

– Son action désinfectante et cicatrisante est telle qu'on le donne en prévention aux personnes qui ont une tendance prononcée à l'infection. Il renforce les défenses immunitaires par son action sur les poumons et le système lymphatique.

– Le clou de girofle combat aussi les troubles intestinaux et facilite la digestion.

– En médecine ayurvédique, on dit qu'il réchauffe et revitalise le tube digestif.

Indications

Maux de dents, fatigue physique et intellectuelle, troubles légers de la mémoire, ballonnements, digestions difficiles, aérophagie, plaies infectées.

Présentation

Clous

Son huile essentielle peut irriter et brûler la peau très fortement à cause de la présence importante d'eugénol. L'HE de clous de girofle séchés est la seule qui puisse être employée, toujours avec prudence et sur avis d'un spécialiste.

Un clou aux mille vertus

Plein de qualités, on retrouve le clou de girofle au Moyen Âge dans les sachets-amulettes prophylactiques. Sainte Hildegarde, elle-même, le recommandait pour soulager maux de tête, fièvres et de nombreuses maladies internes.

En Europe, il est surtout réputé pour éloigner les mites et autres moustiques.

La coriandre

Composition

Elle est constituée principalement de flavonoïdes et d'huiles essentielles contenant environ 70 % de deltalinalol, d'alphapinène et de terpinènes. Son essence contient, elle, des coriandrol, géraniol, pinène, cinéol, terpinène…

Propriétés

– La coriandre a des qualités digestives ; mâcher ses graines stimule les fonctions gastriques et hépatiques.

– C'est un excellent remède contre les flatulences et les ballonnements puisqu'elle soulage les douleurs et crampes intestinales.

– C'est un bon diurétique et elle est dépurative pour tout l'organisme.

– Antiseptique, elle aide à combattre les problèmes

intestinaux et se montre efficace en cas de diarrhée ou de colique.

– Elle calme les inflammations et dénoue les crampes.

– La coriandre est d'autre part un stimulant cardiaque, circulatoire et nerveux.

– La phyto-œstrogène qu'elle contient la rend aphrodisiaque, ou en tout cas relance la libido (tonique sexuel).

– En usage externe, c'est un antalgique. Son huile soulage les douleurs rhumatismales et articulaires.

Attention : consommée à haute dose, l'essence de coriandre excite, puis déprime. Respectez précisément les conseils de votre phytothérapeute.

Indications

Aérophagie, digestions difficiles, flatulences, coliques, spasmes, nausées, anorexie, grippe, douleurs rhumatismales, arthrite, mauvaise circulation sanguine, raideurs articulaires et musculaires, fatigue nerveuse.

Présentation

Feuilles
Graines
Racines
HE, stupéfiante à haute dose

Épice de table

Ses feuilles, fraîches, exhalent une odeur qui ne plaît pas toujours, et que confirme bien son nom d'origine grec, koris (punaise !). Pourtant, la coriandre parfume agréablement les plats. On l'appelle également "persil chinois" ou "persil arabe". Dans certains pays du Moyen-Orient, la coriandre moulue s'utilise au même titre que le sel, comme épice de table.

Dans le jardin

La coriandre se distingue de la plupart des autres épices par sa capacité à pousser sous nos climats tempérés. N'hésitez donc pas à en placer sur votre balcon ou dans votre jardin pour profiter en été de ses tendres feuilles au goût si particulier. Elle se sème à l'automne et la récolte des feuilles s'effectue dès le mois de février. Celle des graines en septembre.

Choisir les graines… moches

Délicates, friables et fragiles, les graines sont vendues séchées, entières ou en poudre. Choisissez de préférence les moins belles, petites et de couleur brun clair, plus parfumées que les belles blondes ; elles ont une saveur qui évoque celle de la feuille avec un petit goût de zeste d'orange. Il est comme toujours préférable de les moudre soi-même, et au dernier moment, pour une saveur décuplée.

Nuit sereine

Hippocrate prétendait qu'elle permettait un sommeil serein, aussi recommandait-il d'en placer sous son oreiller.

Le cumin

Composition

Il est particulièrement riche en vitamines, surtout en vitamine C, et en sels minéraux.

Propriétés

– Le cumin a des propriétés digestives, il est efficace en cas de ballonnements et combat les troubles digestifs. Pline reconnaît déjà son utilité digestive et recommande l'addition de graines de cumin dans la nourriture quotidienne.

– C'est un stimulant pour l'appétit et il fait également de l'effet en cas de fatigue ou d'épuisement.

– C'est un bon diurétique.

– Il purifie le sang et réduit les enflures.

– Il apaise le système immunitaire perturbé par certaines allergies alimentaires.

– En cataplasme, on le recommande pour le foie, l'estomac, pour diminuer les douleurs abdominales… Les pages consacrées aux remèdes vous en diront plus.

Indications

Douleurs abdominales, problèmes de digestion, problèmes hépatiques, fatigue générale.

Présentation

Graines

Son huile essentielle, dermo-caustique, est à utiliser avec moult précautions.

Cumin, une petite graine revigorante

Le cumin est une très ancienne épice qui agrémentait déjà les festins des pharaons. Le cuisinier grec Archestrate l'utilisait pour parfumer les poissons et plus particulièrement le bar.

Selon la *Bible,* les graines de cumin possédaient tant de valeur médicinale qu'on pouvait les monnayer en paiement de dettes.

Les Hébreux en ajoutaient à leurs plats de lentilles et les Romains appréciaient fort ses vertus carminatives d'après festin.

En Europe, au Moyen Âge, on prêtait au cumin deux pouvoirs importants : on croyait qu'il rendait les amoureux fidèles et qu'il empêchait les poules de s'égarer !

Les Arabes en faisaient une pâte liquide en ajoutant aux graines broyées, du poivre et du miel. On devine aisément qu'ils lui attribuaient une valeur aphrodisiaque.

Aujourd'hui encore, en Inde, dans les magasins, en choisissant les produits ou en attendant la marchandise, les clients mâchent tranquillement des graines de cumin, mises à disposition.

Le curcuma

Composition

Riche en amidon (45 à 55 %), le curcuma renferme 2 à 6 % d'huile essentielle et des colorants, dont le composé majoritaire est la curcumine. C'est elle, entre autres, qui lui donne sa belle couleur jaune. La curcumine protège également l'estomac contre les ulcères liés au stress et répare la muqueuse gastrique abîmée.

Propriétés

– Cette épice combat les troubles digestifs en augmentant

l'activité du foie et en stimulant la sécrétion de la bile. Elle protège la muqueuse de l'estomac et les systèmes hépatique et biliaire, grâce à une huile essentielle enfermée dans son rhizome.

– Le curcuma purifie le sang, il a des propriétés antyoxydantes, antiradicaux libres.

– En Inde, on en donne aux enfants qui ont des problèmes de concentration à l'école car il stimule l'intérêt et l'attention. Les femmes l'utilisent pour obtenir une belle peau.

– Dans un tout autre domaine, c'est un bon répulsif contre les moustiques.

– Le curcuma est certainement l'épice la plus étudiée en Occident ; la recherche a prouvé que sa substance active, la curcumine, possédait des propriétés anti-inflammatoires. Son effet stimulant sur le système immunitaire a fait l'objet d'études poussées.

La curcumine pourrait diminuer le risque de développer certains cancers mais aussi aider à réduire des tumeurs existantes. Ces propriétés seraient dues en partie aux effets antioxydants d'une substance, appelée la turmérine, qui protégerait l'ADN de l'organisme.

Attention, son utilisation prolongée peut entraîner des troubles gastriques. Il est contre-indiqué en cas de calculs biliaires ou d'occlusion des voies biliaires.

Indications

Troubles de la peau : eczémas, acnés, urticaires. Troubles digestifs, indigestions.

Présentation

Racine
Poudre

Pour une belle peau

Il est mentionné dès l'époque de l'Antiquité grecque et romaine pour ses propriétés dermatologiques et dépilatoires. En Inde, le curcuma est encore aujourd'hui particulièrement lié au bouddhisme : il sert bien sûr à colorer les vêtements des moines, mais cette belle poudre jaune si typique est aussi appliquée sur le front des fiancés et sur celui des nouveaux-nés.

Effet adoucissant

En Inde et en Chine, on l'utilise comme anti-inflammatoire dans le traitement des rhumatismes. Le rhizome de curcuma en poudre est le constituant principal du curry. Il compense en partie les effets irritants sur la muqueuse digestive des autres composants, surtout du piment.

En petite quantité

On trouve très rarement le curcuma frais. Utilisez-le avec parcimonie dans vos préparations car il est d'un goût assez âcre.

L'estragon

Composition

Il est riche en vitamine C, en calcium et en potassium.

Propriétés

– L'estragon est antiseptique, apéritif, antispasmodique et vermifuge.

– Il apaise l'aérophagie, les nausées et agit sur les douleurs rhumatismales.

– Une infusion de feuilles d'estragon est très digestive et stimulante. Pensez à la conseiller après un repas un peu lourd.

Indications

Aérophagie, nausées, spasmes, problèmes de digestion, fatigue, douleurs rhumatismales.

Présentation

Feuilles

HE indiquée pour lutter contre les troubles digestifs (aérophagies, spasmes intestinaux, gastrites), elle est également recommandée en cas de hoquets persistants.

Du petit dragon à l'estragon

L'estragon a été ramené et planté en France par les croisés. Il s'appelait alors targon, déformation du nom maure tarkhoum. Au fil des ans, il devient dragon (on le rencontre parfois dans d'anciens livres sous le nom de "petit dragon"), puis enfin estragon.

Macérées dans un alcool blanc de bonne qualité à 40°, un peu de sucre vanillé et 500 g de sucre, les feuilles fraîches (6 branches environ) d'estragon peuvent servir à préparer une liqueur étonnante et délicieuse… qui de plus peut se parer des mêmes vertus que la tisane, digestive et stimulante.

Le fenouil

Composition

Il est riche en sels minéraux (potassium), en flavonoïdes. Son huile essentielle contient anéthol, fénone, estragol, camphène…

Propriétés

– Les graines de fenouil apaisent les tiraillements de la faim, les crampes d'estomac et stimulent les fonctions digestives. C'est un adoucissant gastrique.

– Son fruit est le roi pour soulager les intestins. Il calme les colites (inflammation du côlon) et autres ballonnements par son rôle carminatif.

– Expectorant, il est efficace contre les maux de gorge, les rhumes et les bronchites et tous les problèmes d'ordre respiratoire.

– La racine du fenouil est particulièrement diurétique et aide à l'élimination grâce aux sels minéraux et aux flavonoïdes qu'elle contient. Une petite tisane chaque matin à la place du café aide à retrouver la ligne.

– En usage interne, sa racine calme les inflammations du système urinaire.

– Son action anticonvulsive est idéale pour se débarrasser du stress et c'est un parfait « tonique » en cas de coup de fatigue, de surmenage.

– Le fenouil apaise le système immunitaire irrité par certaines allergies alimentaires.

– Il a une action équilibrante sur le taux de cholestérol.

Indications

Digestions difficiles, acidités gastriques, aérophagie, asthénie, fatigue générale, stress, surmenage, surpoids, cellulite (HE), constipation (HE), calculs biliaires (HE), aménorrhée,

ménopause (HE), soin des peaux grasses et congestionnées. Facilite la montée de lait.

Présentation

En feuilles

En graines

L'HE de fenouil amer est interdite à la vente car elle comporte trop de risques d'allergie. Il reste donc le fenouil doux que l'on peut utiliser par voie externe. Pour un usage interne, consultez un aromathérapeute.

Fenouil, mode d'emploi

La semence de fenouil fait partie des « quatre semences chaudes » avec l'anis, le carvi et la coriandre. Vous pouvez en cultiver dans votre jardin ou dans une jardinière ! Ses graines préfèrent les sols calcaires et secs et doivent être plantées au soleil en pleine terre en octobre. Il se ressème les années suivantes par lui-même. Récoltez les racines en septembre, brossez-les, coupez-les et faites-les sécher dans un endroit sec. Idem pour les feuilles et tiges qui, elles, seront récoltées d'avril à juin et séchées à l'ombre. Battez-les pour récolter les graines et faites-les sécher elles aussi dans un endroit protégé. Vous êtes équipé pour l'hiver…

Les Anciens, en Grèce comme à Rome, avaient également noté ses propriétés ophtalmologiques, pour apaiser les yeux enflammés.

Le fenugrec

Composition

Ses graines sont riches en protéines (30 %), en lipides, elles contiennent de la saponine et des flavonoïdes.

Propriétés

– Le fenugrec combat les problèmes digestifs, en cas d'intolérance alimentaire.

– Il aide à réguler le taux de sucre chez les diabétiques.

– C'est surtout un excellent fortifiant pour tous ceux qui souffrent de dénutrition, ou d'anémie. Il régule les sécrétions pancréatiques, notamment celle de l'insuline, souvent perturbée chez ceux qui perdent involontairement du poids.

– Les graines soignent les ulcères gastriques.

– En Chine, il est utilisé sous forme d'ovule dans le traitement du cancer du col de l'utérus.

– Les femmes enceintes doivent demander un avis médical avant de l'utiliser.

Indications

Recherche d'une prise de poids, manque d'appétit, anémie, diabète léger, ulcère gastrique.

Présentation

Graines

Fenugrec, le régime belle plante !

Tout le monde connaît le fenugrec sans le savoir : on en trouve dans les vinaigres dans lesquels marinent nos cornichons ou autres pickles. Pourtant, cette légumineuse est encore bien peu appréciée ici. En Orient, il était utilisé, il y a fort longtemps, pour donner de belles formes aux jeunes femmes des harems considérées comme trop maigrichonnes ! Le fenugrec était aussi employé en bain de siège contre les infections gynécologiques.

Pour les diabétiques

Certains composants actifs du fenugrec paraissent pouvoir réduire le taux de sucre sanguin chez les malades atteints de diabète. Plusieurs études ont montré qu'une consommation quotidienne de 25 grammes de graines de fenugrec en poudre pouvait réduire le taux de sucre dans le sang mais aussi dans les urines, permettant ainsi aux diabétiques de limiter et de mieux adapter leurs dosages insuliniques.

Le genièvre

Composition

Il contient : junipérine, bornéol, isobornéol, cadinène, camphène, myrcine, terpinéol.

Propriétés

– En usage interne, ses baies sont des toniques des systèmes nerveux et digestifs, et stimulent les sécrétions en général.

– En usage externe, elles sont antiseptiques et cicatrisantes.

On peut les utiliser en infusion pour laver les brûlures, la peau écorchée et les blessures mineures, ou en cataplasme, sur une coupure causée par un instrument rouillé ou en cas de morsure.

– On utilise le genièvre contre les infections urinaires.

– Son bois est particulièrement diurétique et sudorifique. Il favorise l'élimination de l'acide urique et des toxines en général, et donc l'amincissement.

– Antirhumatismal, le genièvre est tout indiqué pour les maladies liées aux articulations (arthrite).

– Antidiabétique, il est également utilisé en cas de règles douloureuses.

– L'huile essentielle de genévrier décontracte les muscles tendus, douloureux ou courbaturés.

– Les baies, l'écorce et les aiguilles peuvent être infusées.

Attention : son usage est déconseillé pendant la grossesse, car à la longue, il risque d'irriter le système urinaire.

Indications

Fatigue des systèmes nerveux et digestifs, lutte contre la présence d'albumine dans les urines et contre les inflammations des voies urinaires. Et en plus : règles douloureuses, aménorrhée, diabète, rhumatismes, muscles douloureux, courbatures, fatigue générale et nerveuse, eczéma, herpès, dermatoses, petites plaies, brûlures ou morsures.

Présentation

Baies : l'huile qui en est extraite traite les soucis pulmonaires et les douleurs.

Bois : ce sont ses rameaux qui offrent l'huile de cade, qui apaise les maladies de peau.

Feuilles

HE (obtenue par distillation des baies et des branches à la

vapeur) : attention, pas pendant la grossesse car elle stimule le muscle utérin. Elle est à éviter pour les personnes qui présentent des problèmes rénaux car elle peut déclencher des néphrites. Elles est recommandée pour l'équilibre du système nerveux, ainsi que dans la lutte contre l'obésité et la cellulite mais son usage par voie externe doit être prescrit par des professionnels.

Genièvre, des baies du grand Nord

Les baies de genièvre sont une des rares épices complètement occidentales. Originaires des régions boréales de l'hémisphère Nord, elles poussent sur un conifère, le genévrier, dans les régions montagneuses. Aujourd'hui, les fruits du genévrier sont généralement connus pour leur indispensable et aromatique apport à la fabrication de certains alcools : gin, genièvre, aquavit, schnaps et autres bières. Au lieu de les laisser entières, pensez à broyer les baies rondes de couleur bleu noir pour en libérer toute la saveur, légèrement amère et sucrée à la fois, entre le cassis et la résine.

Le gingembre

Composition

Le gingembre contient des huiles essentielles aux vertus digestives et des substances phénoliques et terpéniques qui protègent le cœur. Il contient du gingérol et de la zingérone. C'est son rhizome qu'on utilise.

Propriétés

– Le gingembre est connu pour ses propriétés antivirales et antibactériennes.

– Champion de la digestion facile, il apaise les tiraillements de l'estomac. Ses principes actifs équilibrent la production des sécrétions de bile et dissipent les ballonnements.

– Une infusion de thé au gingembre frais chaque matin (une cuillerée à café dans l'eau frémissante), sucrée d'un peu de miel, tonifie et prévient les rhumes.

– Il est recommandé en cas d'asthme ou de toux car il stimule l'évacuation des sécrétions des bronches.

– Quand on en mange, il stimule et réchauffe l'organisme.

– Comme l'aspirine, il ralentit la coagulation.

– C'est un excellent stimulant pour le système cardio-vasculaire et la circulation : il serait plus efficace que l'ail ou l'oignon pour éviter la formation de caillots sanguins et il aide le système immunitaire à lutter contre certaines allergies alimentaires.

– Il soulage les douleurs rhumatismales, a priori en bloquant la production de certaines substances inflammatoires produites par l'organisme.

– Ses propriétés antiémétiques sont depuis longtemps reconnues, il lutte efficacement contre le mal des transports, sur terre comme en mer.

Il calme également les nausées postopératoires ou chez la femme enceinte. Dosée à un gramme par jour, sa prise ne comporte aucun risque et n'entraîne aucun effet secondaire. Même conseil pour un lendemain de soirée trop arrosée : rien ne vaut une tisane au gingembre.

– Il est réputé depuis belle lurette comme aphrodisiaque et dans ce domaine, sa présentation n'est plus à faire. Le gingérol, une substance contenue dans son rhizome, a une action bénéfique sur la fertilité des hommes (amélioration de la mobilité des spermatozoïdes).

– De récentes études ont montré qu'une consommation régulière de gingembre était susceptible d'abaisser le taux de cholestérol.

Indications

Fatigue sexuelle, impuissance, asthénie, digestion difficile (flatulences, manque d'appétit, coliques), nausées, mal des transports, fièvre, grippe, rhume, toux, douleurs musculaires et rhumatismales.

Présentation

Racines	Poudre
Essence	HE

Choisir et conserver sa racine

On appelle le bulbe noueux du gingembre une "main", à cause de sa forme. Le gingembre est franchement meilleur lorsqu'il est frais, râpé au dernier moment, ou bien très finement émincé en lanières ; il conserve alors une saveur sucrée et poivrée à la fois, piquante et glaciale. Au moment de l'achat, vérifiez que la racine est bien lisse. Si elle est flétrie, c'est que ce morceau est déjà trop sec. Il conservera sa fraîcheur, entouré d'un linge, dans le bac du réfrigérateur.

Histoire d'éléphants

Vous connaissez la différence entre un éléphant d'Afrique et un éléphant d'Asie ? Pour le gingembre, c'est pareil ! Le gingembre africain est plus puissant que le gingembre asiatique, sa main (et pas son oreille) est généralement plus petite.

Le laurier

Composition

La feuille de laurier a une huile essentielle dont la composition est proche de celle de la cannelle.

Propriétés

– Le laurier a longtemps été considéré comme une plante miracle, mais la science a réduit ses prétentions : il est aujourd'hui utilisé pour combattre les bronchites et les états fébriles.

– Son pouvoir bactéricide joue également en cas de troubles digestifs et intestinaux.

– Légèrement somnifères, ses feuilles en tisane aident à trouver le sommeil.

– L'huile de laurier est un baume anti-douleur et s'utilise aussi en friction contre les rhumatismes.

Indications

États fébriles, bronchite, troubles digestifs et intestinaux, rhumatismes.

Présentation

Feuilles

Baies

HE en pommade pour soulager les entorses et ecchymoses, rhumatismes articulaires. On utilise également l'HE de laurier contre les inflammations de la bouche, les infections cutanées et les mycoses.

Proverbe

En Perse, une maxime veut que celui qui met une feuille de laurier derrière son oreille peut boire en gardant toute sa tête. À vérifier ?

Contes et lauriers

Le laurier a de tout temps inspiré de nombreuses légendes. D'abord, la plus connue, celle de Daphné qui, batifolant dans une forêt grecque, fut surprise et bientôt poursuivie par un Apollon très épris qui la trouvait fort appétissante. Afin de défendre sa vertu, Daphné demanda à Zeus de la transformer en… laurier.

Laurier et météorologie

Plus tard, la Pythie mâchera des feuilles de laurier pour se mettre en condition avant d'énoncer ses prophéties. On retrouve là le pouvoir légèrement hypnotique de la plante. Si les Gaulois avaient peur que le ciel ne leur tombe sur la tête, les Grecs craignaient l'orage et pour s'en protéger se recouvraient la tête de laurier.

Laurier, sacré rameau qu'on veut réduire en poudre,
Vous qui mettez sa tête à couvert de la foudre.

confirmait Corneille dans *Horace*.

La lavande

Composition

Elle est composée d'éthers de linalyle et de géranyle, géraniol, linalol, cinéol, bornéol, limonène, caryophyllène, éthers bytyrique, coumarine, valérianique, tanins.

Propriétés

– Antiseptique, elle est parfaite en cas de refroidissement, de bronchite.

– La lavande permet aussi de beaucoup transpirer et vient à bout de la fièvre dans les états grippaux bénins.

– Calmante et antispasmodique, elle est efficace contre la nervosité, les migraines, les quintes de toux.

– Son huile essentielle soulage les douleurs rhumatismales. Elle peut être appliquée en friction sur les hématomes résultant de coups et les eczémas secs.

Indications

Bronchites, fièvre, états grippaux, migraines, toux, nervosité, douleurs rhumatismales, eczémas secs.

Présentation

Sommités fleuries séchées

Essence

L'huile essentielle de lavande est de meilleure qualité si elle vient d'un pays au climat chaud et sec. L'essence des lavandes cultivées en Angleterre contient dix fois moins d'ester que la lavande française.

Usage externe : en massage ou dans un bain pour soulager les douleurs, contractures musculaires ou se détendre avant de s'endormir. Elle est bien tolérée par la peau, on peut se frictionner au niveau de la poitrine et de la gorge dès les premiers signes d'infection chez l'enfant et l'adulte. En inhalation, elle agit contre les rhumes, la bronchite, et les infections de la gorge.

En cas de migraine, se masser doucement les tempes. Pour soulager les piqûres ou morsures d'insectes, il suffit d'une goutte sur un coton.

Contre les petites brûlures, plongez la partie du corps concernée dans l'eau froide, appliquez une compresse froide mouillée de quatre à cinq gouttes d'huile essentielle.

En attendant les secours

Les ramasseurs qui récoltaient manuellement la lavande autrefois étaient parfois mordus par des vipères. Ils frottaient alors la plaie avec des fleurs fraîches pour limiter l'effet du venin. Mesure d'urgence toujours bonne à connaître aujourd'hui même si elle n'exclut absolument pas ensuite l'usage d'un vaccin.

Contre les poux et plus parfumé que la Marie-Rose

On peut réaliser un alcoolat à partir de 200 grammes de fleurs mises à macérer dans un litre d'alcool à moins de 40° durant un bon mois. Il servira comme désinfectant pour les plaies et comme lotion contre les poux.

Apaisante lavande

Dans le cadre d'une utilisation plus quotidienne et agréable, un bain parfumé à la lavande délasse.

La menthe poivrée

Composition

Les principaux constituants de la menthe poivrée sont des huiles essentielles, dont le menthol et la menthone, des flavonoïdes (la lutéoline et la menthoside), et des acides phénoliques.

La menthe poivrée doit ses caractéristiques thérapeutiques à

la présence de menthol (son essence peut en contenir jusqu'à 92 %), qui est absent dans la menthe verte.

Propriétés

– Elle a également des propriétés digestives, toniques, carminatives. L'herboriste britannique Culpeper (XVIIe siècle) la déclarait bénéfique pour l'estomac.

– En infusion, elle est analgésique contre toutes les formes de douleurs et plus particulièrement les migraines. De l'huile de menthe sur les tempes et à la base du cou peut également enrayer une migraine tenace.

– Elle est aussi antiseptique des voies respiratoires et digestives, antispasmodique, apéritive.

– On l'utilise également contre les nausées.

– La médecine traditionnelle arabe l'utilisait en cas de difficulté respiratoire, en tisane, en inhalation ou encore en cataplasme.

Attention :

Ne pas abuser de la menthe dans la soirée car une petite infusion apaise mais une infusion trop corsée peut provoquer de l'insomnie chez certains.

Indications

Maux de dents, migraines, nausées, coups de soleil, urticaire, migraine, problèmes respiratoires, difficultés de digestion, fatigue.

Présentation

Feuilles

HE : elle est déconseillée aux femmes enceintes et aux personnes qui souffrent d'hypertension.

Contre les chagrins d'amour

Minthé aurait été la petite amie d'Hadès (dieu des morts et des enfers), ce qui mit en rage son épouse Perséphone, qui se vengea en transformant la belle en pied de menthe verte.

Au Moyen Âge, les barbiers, apothicaires et chirurgiens proposaient un mélange d'opium et de menthe pour calmer les douleurs. On dit aussi qu'elle apaise les maux de l'âme et du cœur.

La moutarde noire

Composition

Les grains de moutarde noire contiennent de la myrosine et du myronate, deux composants qui lui donnent sa saveur piquante. Comme tous les crucifères, elle est dotée d'une bonne quantité de vitamine C.

Propriétés

– Les graines de moutarde présentent une qualité essentielle : elles stimulent ! Des voies digestives au système sanguin, jusqu'à l'activité rénale, tout y passe, jusqu'aux pieds fatigués !

– La moutarde apaise les douleurs musculaires, stimule les reins, combat les difficultés respiratoires et les rhumatismes.

– Elle soulage la constipation.

– Utilisée à forte dose, elle provoque les vomissements de ceux qui sont hésitants.

– Elle facilite la digestion en favorisant la sécrétion de sucs gastriques si elle est dégustée avec un plat en petite quantité comme condiment.

Indications

Rhume, bronchite, difficultés respiratoires, digestion difficile, rhumatismes, engelures, pieds endoloris, constipation. Elle provoque les vomissements.

Présentation

En graines

Son HE est extrêmement dangereuse et toxique et NE DOIT PAS être utilisée dans un but thérapeutique.

Le démon moutarde

Pythagore (VIe siècle avant J.-C.) note l'efficacité d'un cataplasme à la moutarde contre les morsures du scorpion car un « démon chasse un autre démon ». La moutarde, en irritant la peau, repousse le poison. La Renaissance italienne lui trouvait les mêmes vertus antipoison et ses propriétés émétiques étaient utilisées dès la plus petite crampe d'estomac. Mieux valait prendre des précautions à une époque où le poison était une arme couramment utilisée pour se débarrasser d'un gêneur aussi bien en affaires qu'en amour.

D'hier à aujourd'hui

Au Moyen Âge, on soignait souvent les blessures de guerre en appliquant sur la plaie une couche de moutarde mélangée à de la poudre d'écrevisse. Rabelais appréciait déjà beaucoup la moutarde car dans son *Pantagruel*, il la met en scène à l'occasion de la bataille contre l'armée des andouilles : de grandes quantités de moutarde sont jetées du ciel sur les pauvres andouilles blessées et jonchant le sol, car une fine couche sur les plaies et « les navrés guérissent et les morts ressuscitent » !

Durant la Première Guerre Mondiale, on fabriquait à partir de l'huile contenue dans les graines de moutarde noire, un gaz moutarde qui servait d'éclairage et de chauffage.

Graines détoxifiantes

En Inde, la moutarde est encore utilisée en graine ou en huile lors de cures de désintoxication, pour purifier l'organisme de ses toxines.

La noix de muscade

Composition

Elle contient 10 % d'huiles essentielles dans lesquelles on retrouve de la myristicine et de l'éléminicine aux propriétés anesthésiantes et sédatives qui la rendent toxique en cas d'abus.

Propriétés

– À petite dose, la noix de muscade stimule l'appétit.

– Digestive, elle fait passer les féculents et les viandes grasses. Carminative, elle élimine les gaz stomacaux.

– C'est un hallucinogène naturel qui apaise l'esprit. Stimulant général puissant, nerveux et circulatoire, la noix de muscade est aussi un anti-dépresseur (du moins en HE) qui peut avoir un impact sur la libido.

– En cas d'allergie d'origine alimentaire, elle apaise le système immunitaire trop sensible à certains aliments.

– Analgésique, elle calme les douleurs liées aux rhumatismes.

– En infusion, elle combat diarrhée, nausée, régule un cycle menstruel capricieux, favorise le sommeil.

– Attention, la noix de muscade est narcotique à fortes doses. Deux noix ont des effets mortels ! Donc prudence. Les femmes enceintes ne doivent absolument pas l'utiliser sans avis médical.

Indications

Inappétence, problèmes digestifs, flatulence, fatigue, impuissance, douleurs rhumatismales, diarrhée, régulation du cycle menstruel, insomnie.

Présentation

Graines

Coques

HE : elle est très toxique, peut provoquer des nausées et une accélération cardiaque. Pour ces raisons, son usage est strictement réservé aux professionnels.

Noix de senteur

La noix de muscade est en réalité le noyau d'un fruit d'Indonésie et des Caraïbes ressemblant un peu à un abricot. Les Asiatiques le mangent en entier confit dans du sucre, du miel ou du vinaigre. Les Arabes l'appellent la "noix de senteur". On raconte qu'elle a également enchanté l'Europe et qu'on échangeait, entre le XIIe et le XIVe siècle, en Angleterre, une livre de noix de muscade contre trois moutons ou une vache.

Noix mondaine

Toulouse-Lautrec, prudent, avait lui aussi toujours une râpe au fond de sa poche, mais il y conservait également une noix de muscade au moins, en prévision d'une invitation inattendue, mais toujours bienvenue, à déguster son apéritif favori : le porto amélioré d'un peu de cette poudre odorante.

L'origan

Composition

L'origan contient une bonne quantité de calcium et de potassium mais aussi de la vitamine A, du magnésium, du phosphore et un peu de fer.

Propriétés

– L'origan est un tonique de l'estomac. Il permet d'améliorer la digestion et combat l'aérophagie.

– Son effet antispasmodique apaise les crampes intestinales et menstruelles.

– Sédatif, il vous détend et vous transporte délicatement jusqu'aux bras de Morphée.

– Expectorant et calmant, l'origan, comme la marjolaine (sa variété sauvage), est efficace pour calmer la toux, les maux de tête, les rhumes, et aussi les rhumatismes.

– Ce désinfectant apaise les gorges irritées et, en inhalation, dégage le nez et les voies respiratoires.

– On peut, par exemple, prendre origan ou marjolaine (sa saveur est légèrement plus douce) en infusion avant le coucher ou diluée dans l'eau du bain.

– On utilise également, contre la cellulite, l'essence d'origan mélangée à de la lanoline.

Indications

Bronchites, rhumes, toux, rhumatismes, digestions difficiles, aérophagie, migraines, insomnies, excès de poids, petites plaies.

Présentation

Feuilles

Tiges

Fleurs

Frais, séché ou moulu.

Son HE ne doit JAMAIS être appliquée seule directement sur la peau, au risque de provoquer de graves brûlures. Demandez conseil à un aromathérapeute pour l'utiliser correctement. Elle est la plus antiseptique de toutes.

Histoire

Aristote et Hippocrate recommandaient déjà l'origan pour ses actions sur les maladies respiratoires, les brûlures et problèmes de digestion.

De l'origan pour les amoureux

L'origan pousse un peu partout dans le monde, Europe, Amérique du nord, Asie, Maghreb. On le connaît souvent comme la plante qui porte chance aux amoureux... car les Romains et les Grecs, qui le considéraient comme un symbole de bonheur, en tressaient des couronnes pour poser sur la tête des amoureux.

Le piment

Composition

Les fruits mûrs et séchés renferment une substance âcre : la capsaïcine qui lui donne sa saveur piquante. Ils contiennent aussi des caroténoïdes, des flavonoïdes, de la provitamine A transformée par l'organisme en vitamine A, de l'acide ascorbique (vitamine C) en quantité supérieure à celle contenue dans les oranges, mais aussi des vitamines B1, B2 et PP.

Propriétés

– Il est reconnu pour stimuler les fonctions digestives, cérébrales, circulatoires, locomotrices, respiratoires et nerveuses.

– Le piment de Cayenne, particulièrement, facilite la digestion en augmentant la sécrétion de sucs gastriques. En renforçant l'acidité, ces sécrétions détruisent les bactéries présentes dans les aliments.

– En cas d'affection ORL, il facilite le nettoyage des voies aériennes, décongestionne et provoque un écoulement nasal.

– Il aide l'estomac à se protéger des acides, de l'alcool et même de l'aspirine.

– Dernier avantage à une consommation (modérée) de piments, il aide à brûler des calories : après un repas arrosé d'une sauce relevée, la dépense énergétique est augmentée d'environ 25 % pendant quelques heures. Ce qui n'en fait pas pour autant une bonne base de régime !

– La capsaïcine permet de contrôler la douleur ; efficace donc contre les règles douloureuses, les maux de dents, elle insensibilise également la peau par le même mécanisme.

– Les baumes intégrant du piment soulagent les douleurs articulaires.

– Utilisez-le avec parcimonie si vous avez l'estomac sensible ou souffrez d'ulcère.

– Le piment est également déconseillé aux personnes suivant un traitement anti-coagulant, aux femmes enceintes ou qui allaitent.

Indications

Digestions difficiles, diarrhée, douleurs articulaires, règles douloureuses, problèmes ORL, fatigue générale.

Présentation

Fruits mûrs et séchés

Piments : une famille nombreuse

La famille piment est vaste et colorée : rouges, verts, jaunes, doux ou brûlants, chacun ses particularités. Le Cayenne est très fort mais dégage assez peu de saveur et de parfum au contraire du piment d'Espelette. Si par inadvertance, vous en abusez et que votre palais proteste vivement, ne prenez pas un verre d'eau mais croquez un sucre.

Bombes aux piments

Les premières graines de piment ont été découvertes à Cuba en 1493, un an après l'Amérique, et ramenées par Christophe Colomb en Europe. À l'origine, la culture du piment n'était vouée qu'à des fins décoratives, puis on l'apprécia également pour son utilité culinaire. Aujourd'hui, il a trouvé une nouvelle utilisation bien en phase avec notre société moderne : la capsaïcine qu'il contient, et qui lui confère son piquant, est isolée, mélangée à d'autres substances dissuasives et enfermée dans des bombes d'autodéfenses ! Très certainement décourageant.

Choisir la qualité

La variété des piments est immense mais en dehors de leur force, variable sur l'échelle non pas de Richter mais de Scoville (mesure la tolérance humaine à la puissance des piments), tous ne sont pas de la même qualité. N'hésitez pas à utiliser un piment français relativement doux, le piment d'Espelette, petit village du pays basque, dont la qualité est attestée par une A.O.C. (appellation d'origine contrôlée).

Piments protecteurs

La vitamine C que contiennent les piments protégeait autrefois du scorbut.

Paprika quesako ?

Le paprika, mot d'origine hongroise, désigne un condiment à base de piment.

C'est en réalité une poudre de poivrons rouges déshydratés, qui poussent sur un arbuste originaire d'Amérique. Cultivé en Hongrie à la fin du XVIe siècle, il occupe dans la cuisine de ce pays une place très importante. Sa couleur et sa saveur sont plus ou moins prononcées selon les variétés : dans certains mélanges, on inclut aussi en effet des piments rouges et on moud soit seulement la chair soit la chair et la tige, le cœur et les graines. Plus il y aura de graines, plus le paprika sera fort.

Le persil

Composition

Le persil est une plante revigorante : il contient du fer, du calcium, du potassium, du phosphore, des vitamines A, C, B9, et des oligo-éléments !

Propriétés

– Le persil est plein de vitamines et minéraux. Riche en antioxydants, il protège des maladies cardiaques, des cancers… liés aux radicaux libres.

– Tonique et diurétique, il est conseillé en cas de rétention d'eau ou de goutte.

Attention : les femmes enceintes n'en abuseront pas car il stimule les contractions utérines.

Indications

Rétention d'eau, goutte, fatigue, problèmes de digestion, acné, problèmes cardiaques.

Présentation

Feuilles

Frais ou séché

HE : elle permet de traiter les troubles circulatoires liés au cycle menstruel. Dépurative, elle nettoie les voies urinaires, le foie et la vésicule biliaire. Très diurétique, elle permet d'éviter les problèmes de rétention d'eau.

Redonner ses lettres de noblesse au persil

Au fil des siècles, on a attribué au persil soit des pouvoirs maléfiques, soit de grandes propriétés médicinales : ses vertus diurétiques, entre autres, ont fait de tout temps l'unanimité. Pour Galilée, physicien et astronome italien, comme pour Pline naturaliste romain et Dioscoride médecin grec, le persil pouvait aussi dissoudre les calculs. Bien plus qu'une simple garniture (pour la célèbre tête de veau), il ne faut donc pas hésiter à déguster le persil et à reconnaître aujourd'hui ses propriétés aromatiques, stomachiques et vitaminiques.

Couronne de persil

Le persil qui nous paraît aujourd'hui si banal, si commun, fut longtemps sacré ! Comme le laurier, cette plante aromatique originaire d'Europe méridionale servait à couronner les vainqueurs, mais personne n'aurait alors songé à l'utiliser en cuisine.

Le poivre noir

Composition

La saveur brûlante du poivre est liée à la présence de dérivés de la pipéridine, et plus particulièrement la pipérine (environ 5 % de la baie). Il contient des tanins et des flavonoïdes.

Propriétés

– Il stimule tout l'organisme, active la circulation du sang et aide à l'élimination des graisses.

– Il nettoie le système digestif et facilite la digestion des aliments.

– L'alcaloïde très puissant qu'est la piperine intensifie le métabolisme, abaisse le taux de cholestérol, stimule la salivation et améliore la digestion.

– Ses principes actifs en font un très bon cicatrisant et analgésique pour les plaies légères. Astringent, il stoppe les petites coupures sans la moindre douleur.

– À faible dose, il est l'ami du pancréas et de l'estomac. Il facilite la digestion des graisses et des hydrates de carbone.

– En revanche, ceux qui souffrent de troubles urinaires doivent s'en méfier.

– Traditionnellement, les emplâtres au poivre moulu sont réputés pour faire disparaître acné, petits boutons et autres imperfections de la peau.

Indications

Problèmes digestifs, perte d'appétit, nausée, colique, constipation, fièvre, grippe, cholestérol léger, plaies et coupures légères, mauvaise circulation sanguine, rhumatismes, impuissance.

Présentation

En graines (baies)

Son huile essentielle contient des phénols qui peuvent provoquer des brûlures. Soyez très prudent dans son utilisation. On l'emploie en usage externe avant un effort physique et en prévention des courbatures, ou en massage de l'abdomen pour les problèmes digestifs et la constipation.

Nuit blanche

Préparez un café auquel vous ajoutez une pincée de poivre noir fraîchement moulu et une touche de bergamote. Sucrez à votre goût.

L'association du poivre stimulant et de la caféine, tonifiant cardiaque et excitant, maintient éveillé tout au long de la nuit. C'est l'insomnie programmée ! Gare à ne pas en abuser toutefois car le sommeil est un excellent réparateur pour l'organisme.

Les couleurs du poivre

Il existe de nombreuses variétés de poivres : le poivre noir est le fruit entier cueilli vert puis fermenté et desséché au soleil ; le poivre blanc est la baie traditionnellement débarrassée de son enveloppe extérieure (péricarpe) et d'une couche moyenne (mésocarpe), par immersion, séchage et écorçage entre des tapis de fibre de coco ; le poivre rouge voit ses fruits traités au moment de la récolte ; le poivre vert est cueilli avant maturité en grappes, puis cuit naturellement ou conservé au vinaigre ou en saumure. Un peu abusivement nommés "poivre", car issus d'autres familles d'arbustes, on trouve aussi du poivre rose, fruit d'un arbrisseau sud-américain de la famille des anacardiacées ; le poivre de la Jamaïque, de la famille des myrtes, a un goût subtil de cannelle et de muscade ; le poivre chinois, au goût anisé, pousse sur un arbre nommé le clavalier.

Pour les Romains, le poivre est l'épice reine, elle a la valeur de l'or. Les riches étaient d'ailleurs parfois joliment surnommés « sacs à poivre » ! Peut-être avaient-ils, à la longue, quelques brûlures d'estomac, car posséder et consommer un maximum de poivre était alors un signe extérieur de richesse !

Les nombreux actes notariés médiévaux parvenus jusqu'à nous montrent que le poivre participait aussi largement aux dots.

Le romarin

Composition

Il contient du calcium, du potassium, un peu de vitamine A.

Propriétés

– Le romarin a des propriétés stimulantes, énergétiques, il suffit de parfumer son bain… l'odeur déjà rassérène. Il est aussi bon pour le tonus cérébral, mais sans en abuser car à haute dose il provoque des convulsions.

– Ses propriétés hépatiques lui permettent de faciliter la digestion et de soulager des crises de foie.

– En tisane, il lutte contre les rhumes, les grippes.

– Il a été démontré que le romarin combattait efficacement certaines bactéries responsables d'intoxications alimentaires.

– Bénéfique pour le cœur, il lutte contre l'hypotension et les troubles circulaires.

Indications

Déprime, surmenage, pertes de mémoire, rhume, grippe, crise de foie, intoxication alimentaire, hypotension, troubles circulatoires, douleurs musculaires, rhumatismes.

Présentation

Feuilles fraîches ou séchées

HE : elle est avant tout un stimulant général, surtout recommandée contre les troubles gynécologiques, les vertiges, les migraines, les diarrhées. Elle est aussi emménagogue (elle fait venir les règles), et calme la toux.

Romarin : cœur fidèle

Le romarin est à utiliser avec parcimonie, en médecine comme en cuisine.

Les Arabes le distillaient pour l'utiliser en friction afin de calmer les contusions mais aussi pour se parfumer le corps. On sait qu'aujourd'hui le romarin entre toujours dans la composition des meilleures eaux de Cologne.

Au XVIIe siècle, sa plus grande adepte était la reine Isabelle de Hongrie ; elle lui devait une seconde jeunesse et le consommait en tisane ou en onguent. Madame de Sévigné, elle, trouvait cette plante excellente contre la tristesse.

Le romarin a toujours eu la réputation d'être l'herbe de la fidélité, il permettrait de s'attacher pour toujours sa moitié.

À déconseiller aux cœurs d'artichaut !

Le safran

Composition

Les stigmates du safran contiennent du picrocrocoside, et une matière colorante appelée la crocine.

Propriétés

– Le safran a une saveur piquante et une belle couleur orangée.

– Pour toutes les médecines du monde, le safran est à la fois tonique et digestif.

– Il possèderait également des propriétés analgésiques et narcotiques, d'où sa présence dans la composition du fameux laudanum, qu'on utilisait avec beaucoup de précaution comme

soporifique avant le développement des neuroleptiques modernes mais que Balzac trouvait trop faible et remplaçait par de l'opium.

– Connu pour ses effets sur les douleurs nerveuses, les crampes et les règles douloureuses, il était aussi réputé pour accélérer les accouchements.

– Pilez les filaments dans un mortier pour obtenir une belle couleur foncée.

– Pour en ajouter dans une préparation plus consistante, rincez d'abord les filaments à l'eau tiède. On peut aussi se le procurer en poudre.

Attention : utilisé en grande quantité, le safran est toxique et narcotique.

Indications

Problèmes digestifs, règles douloureuses, douleurs d'origine nerveuse.

Présentation

Filaments
Poudre

Dans le jardin : patience

Il n'est pas impossible d'en faire pousser dans son jardin, moyennant des soins attentifs et une bonne dose de patience. Il faut en moyenne trois ans à une graine pour pousser. Le safran étant un genre de crocus, il suffit ensuite de diviser les caïeux.

Coutumes

Il est souvent considéré comme une épice très coquine mais aurait l'inconvénient d'endormir les combattants. Dans certaines régions du sud de la France, les femmes s'en enduisaient le visage pour la nuit de leurs noces, et aujourd'hui, les cuisiniers en distillent quelques pistils dans les mets les plus fins.

Safran, attention aux contrefaçons

À l'achat, soyez très attentif car le safran est souvent falsifié. Sa valeur marchande lui vaut encore de nombreuses imitations et contrefaçons, mais aujourd'hui, le tricheur n'est plus brûlé en place publique ! Voici cinq conseils pour déjouer les vendeurs malhonnêtes.

1- Sachez d'abord que cette épice est la plus chère du monde : alertez-vous tout de suite si elle est bon marché ! Vérifiez par exemple que l'emballage n'est pas jauni ; si c'est le cas, le safran a été teinté par humidification.

2- Ensuite, achetez toujours votre safran entier, en stigmate. Les stigmates doivent être trifides, c'est-à-dire partagés en trois divisions par de grandes fentes. Ne prenez pas ceux qui sont déchirés. La couleur des trois filaments varie du rouge vif au rouge grenat alors que la base qui les relie est orangée.

3- Son odeur est forte, sucrée et presque pas amère. Une amertume trop prononcée signifie que le safran date déjà de plusieurs années.

4- Assurez-vous que la date de sa récolte soit de la dernière saison.

5- Triturez les stigmates : le safran doit laisser des traces d'un jaune orangé sur vos doigts.

La sarriette (proche du thym)

Composition

Elle contient une bonne quantité de calcium et de potassium, de la vitamine A, un peu de magnésium.

Propriétés

– Elle facilite la digestion des légumineuses comme les pois chiches, fèves et autres haricots.

– En tisane, elle est antispasmodique, expectorante et stimulante.

– Elle a la réputation d'être aphrodisiaque : son nom latin satureia peut se traduire par "herbe à satyre" et lui aurait été donné car la consommation de cette herbe permettait aux plus vaillants de soutenir leurs exploits amoureux. Aujourd'hui encore, l'essence de la sarriette est utilisée en aromathérapie pour combattre les insuffisances sexuelles.

À haute dose, elle est stupéfiante. Attention à son utilisation pure en friction ou en compresse, et évitez le contact avec les muqueuses à cause de la causticité des phénols.

Indications

Problèmes de digestion, toux, fatigue, insuffisance sexuelle.

Présentation

Feuilles fraîches ou séchées

Poudre

HE : c'est un stimulant du système digestif et dans les cas de fatigue intellectuelle. Elle agit contre les infections urinaires et gynécologiques, ainsi que dans les cas d'infections cutanées (abcès, furoncles, impétigo...).

La sarriette interdite de couvent

Si l'on en croit certains, la sarriette ne manquerait pas de propriétés aphrodisiaques, son nom viendrait de "satyre". C'est peut-être pour cela que, bien plus tard, elle était interdite de séjour dans les jardins de curé et potagers de couvent !

Sarriette, l'herbe de la félicité conjugale

Durant des siècles, la sarriette a été considérée comme l'herbe de l'amour. Maurice Mességué suggérait de remplacer le ginseng par de la sarriette pour aider les couples à retrouver la félicité conjugale. Il suffirait d'en saupoudrer généreusement tous les plats. Plus prosaïquement, le poète provençal Frédéric Mistral, évoquant la sarriette, s'attache à ses vertus aromatiques et la conseille mélangée avec du persil, de la menthe et de l'ail.

La sauge

Composition

La sauge contient entre autres du terpène, du camphre et de la salvène. Sa feuille renferme des flavonoïdes.

Propriétés

– Un peu partout dans le monde, on la prétend aphrodisiaque. En tout cas, elle permet de stabiliser les humeurs variantes.

– Employée avec mesure, elle est tonique, cholérétique, diurétique, antiseptique, antisudorale, cholagogue, astringente, cicatrisante, hypoglycémiante, elle agit sur le diabète, l'emphysème.

– En gargarisme, elle lutte contre les maux de gorge, les laryngites et les infections buccales en général.

– Digestive, elle est excellente (en infusion) contre les douleurs intestinales, les ballonnements, les colites et les maux de ventre.

– On la recommande au moment de la ménopause ; les œstrogènes végétaux qu'elle contient permettent de réduire les bouffées de chaleur et de réguler la transpiration.

– En hiver, durant les épidémies de grippe ou si des microbes traînent partout dans la maison, il est possible de purifier l'atmosphère en jetant une poignée de sauge dans une casserole d'eau bouillante, puis en laissant chauffer très doucement… Ce pouvoir purificateur peut aussi être utilisé avec de l'eau contaminée par certaines bactéries. Il faut alors la faire bouillir avec un peu de sauge avant de la boire pour éviter coliques et diarrhées.

– En infusion, elle est calmante et limite les réactions allergiques d'origine nerveuse comme l'eczéma et le psoriasis.

Attention : à haute dose la sauge est toxique car elle contient une essence proche de celle de l'absinthe.

Indications

Déprime, stress, problèmes digestifs, maux de gorge, laryngites, infections buccales, ménopause, diabète, emphysème, crises de foie, problèmes hépatiques, eczéma.

Présentation

Feuilles fraîches

Feuilles séchées entières émiettées ou en poudre

HE

Sauge, herbe de l'immortalité…

En latin comme en arabe, elle se nomme plante salvatrice. Sur le fronton de la célèbre école de médecine de Salerne (XIe-XIIe siècles), on pouvait lire : « Comment peut-il mourir celui qui a de la sauge dans son jardin ? »

… Ou de la longévité

La sauge a toujours été associée avec l'immortalité et la longévité. Certains groupes d'Amérindiens la mélangeaient avec de la graisse pour guérir les problèmes de peau. On a aussi utilisé la plante pour traiter les verrues.

Au XVIIe siècle, on roulait les feuilles de sauge comme des cigarettes que les asthmatiques se mettaient à fumer dès l'apparition des premiers pollens au printemps.

La feuille de sauge aurait aussi le pouvoir salvateur de réunir les couples désunis ou de guérir les maux de l'âme provoqués par un amour sans retour. Il suffit de percer trois fois une feuille de sauge et de faire passer dans ces trous un de vos cheveux avec un cheveu de votre bien-aimé. La feuille sera ensuite brûlée au seuil de la maison pour s'assurer d'un amour éternel.

Le sésame

Composition

Cette petite graine est une source de lécithine, elle est riche en acides gras, en acides aminés essentiels et en minéraux, plus particulièrement en calcium, ainsi qu'en vitamines B1, PP.

Propriétés

– Le sésame est très tonique et stimule l'esprit.

– Il a aussi des propriétés digestives.

– En usage externe, son huile calme les démangeaisons, elle soulage aussi les personnes ayant de l'arthrite ou une sciatique.

– Il facilite la circulation sanguine. Encore mal connue, sa graine pourrait jouer un rôle dans la coagulation du sang.

Indications

Fatigue générale, problèmes digestifs, mauvaise circulation sanguine, piqûres, démangeaisons, arthrite, sciatique.

Présentation

Graines
Poudre

Symbole d'immortalité

Les graines de sésame doivent inspirer les poètes puisqu'elles ont été baptisées du joli nom de "simsim" en Orient et de "ajonjoli" en Inde, où il est un symbole d'immortalité. Les nomades arabes en emportaient avec eux comme aliment reconstituant et comme médicament.

Une graine pour tous

D'après la médecine ayurvédique, le sésame est la plus étonnante des petites graines : elle fait grossir les maigres et maigrir les gros !

Huile de massage aux graines de sésame

Faites chauffer au bain-marie pendant deux heures environ, 30 grammes de graines de sésame dans 1/4 de litre d'huile d'olive. Laissez refroidir et filtrez. Mettez dans une bouteille que vous conserverez à l'abri de la lumière.

Le tamarin

Composition

Plante riche en glucides et en acides citrique, tartrique, malique, en calcium et en phosphore. Le tamarin est aussi une excellente source de potassium, de magnésium, de thiamine et de fer.

Propriétés

– Le tamarin est antiseptique.

– La pulpe de son fruit active la sécrétion biliaire.

– Elle est, à l'instar de la rhubarbe, utilisée comme un laxatif doux.

Indications

Problèmes de digestion, problèmes hépatiques, constipation.

Présentation

Gousses

Graines

Pâte (à délayer dans un peu d'eau) ou pressée en bloc compact.

Tamarin, un drôle de haricot !

Son nom viendrait de l'arabe "tamare hindi" ou datte de l'Inde. La pulpe de ces gros haricots a un goût étonnant, acidulé, qui rappelle un peu l'abricot sec et la rhubarbe. Marco Polo qui avait noté l'existence de ces grosses fèves en a retenu une utilisation originale : les pirates et autres voleurs des mers et des terres appréciaient particulièrement les propriétés laxatives du tamarin ; ils en gavaient les braves commerçants et joailliers détroussés qu'ils soupçonnaient d'avoir, en dernier recours, avalé leurs pierreries !

Le thym

Composition

Le thym a deux composantes principales : le thymol et le carcacrol.

Propriétés

– La médecine traditionnelle arabe en avait fait le champion de la lutte contre les refroidissements, rhumatismes, migraines, gingivites.

– Aujourd'hui, on lui reconnaît encore de nombreuses propriétés curatives liées à ses deux composants essentiels : le thymol et le carvacrol.

– Il est diurétique, antitussif, antispasmodique, antihelminthique (vers parasites), digestif, efficace contre les rhumatismes et les névralgies.

– Une infusion à chaque repas aide à la digestion, remet d'aplomb un estomac dérangé et stoppe les nausées.

– Il est recommandé contre les crises d'angoisse et soulage les asthmatiques.

– Énergétique, on peut en composer des tisanes pour lutter contre l'anémie et la fatigue.

– Le thym est recommandé en compresse pour désinfecter les plaies ; petites blessures, écorchures, enflures ou ecchymoses, et pour soigner les brûlures.

– En inhalation, pour dégager les voies respiratoires, il apaise la toux et les maux de gorge.

– Il est relaxant, et en massage, l'huile de thym soulage les muscles douloureux et les douleurs rhumatismales.

– Les recherches récentes laissent à penser que le thym aurait de fortes propriétés antioxydantes. En permettant aux acides gras des membranes des cellules de résister à l'oxydation, il protègerait l'organisme contre le soleil et la pollution.

– Son huile essentielle contient 40 % de thymol, un puissant antiseptique : elle a ainsi des propriétés anti-infectieuses importantes et une action stimulante et régénératrice des cellules hépatiques. Très sûre d'emploi, elle est dépourvue d'effets secondaires.

Indications

Fatigue, refroidissements, rhumatismes, migraines, névralgies, toux, problèmes digestifs, asthme, stress, yeux irrités, petites blessures ou brûlures.

Présentation

Feuilles entières ou moulues

HE : elle contient du thymol et du carvacrol, d'excellents antiseptiques et vermifuges.

Thym quotidien, bonne santé assurée

Le thym serait une larme de la Belle Hélène de Troie recueillie par les dieux pour en faire une plante destinée à secourir les valeureux guerriers ! Pline conseillait d'en remplir son matelas comme son oreiller pour dormir du sommeil du juste. Symbole de courage, les belles brodaient des abeilles volant autour d'un brin de thym sur l'écharpe de leur preux chevalier qui partait pour les Croisades.

La vanille

Composition

Le vanillier est en réalité une orchidée qui produit une fleur et des gousses à l'odeur enivrante.

Propriétés

– Elle stimule l'appétit et la digestion.

– La vanille est aussi recommandée dans les cas de bronchite accompagnée de toux persistante.

Indications

Manque d'appétit, anorexie, digestion difficile, bronchite, toux.

Présentation

Gousse

Poudre

La vanille nous mène par le bout du nez

Verte, la vanille n'a aucune odeur. Il faudra environ neuf mois de transformation pour qu'elle exhale ce parfum si fin et caractéristique. Les gousses sont d'abord plongées dans de l'eau chaude, puis déposées dans des caisses garnies de laine durant une journée environ. Leur couleur tourne alors légèrement au brun. Elles sont ensuite alternativement exposées au soleil et passées au four avant d'être à nouveau enfermées dans des caisses. Durant ces opérations, les enzymes attaquent les substances présentes dans la vanille fraîche, les transforment en vanilline, et développent leurs parfums.

Au moment de l'achat

Jouez les fins connaisseurs quand vous achetez de la vanille ! Choisissez-la bien : elle doit être souple, charnue, légèrement huileuse. Plus elle est longue, meilleure elle sera. Ces quatre qualités sont valables partout sur la planète, chez l'épicier du coin, comme dans un souk ou à Bora-Bora. Attention aussi à ces petits cristaux qui ressemblent au givre répandus sur les gousses : s'ils se trouvent répartis un peu n'importe comment, sur la gousse, dans un aimable désordre, il s'agit de vanille naturelle, dans le cas contraire, vous pouvez être sûr que la gousse a été enduite de cristaux de vanilline synthétique.

Quelle épice pour quel problème ?

Qu'elles soient utilisées seules ou combinées, les épices apportent de nombreuses réponses aux petits tracas de tous les jours. L'anis soulage flatulences et coliques, le clou de girofle désinfecte et anesthésie, les piments dénouent les tensions musculaires. Bref, la liste est longue.

Pour commencer, identifiez votre problème. La consultation des fiches de santé vous indique comment utiliser l'épice, par voie interne ou externe, en tisane, bain, décoction, ou encore sous forme de massage.

Quels que soient vos symptômes, l'endroit dont vous souffrez, en cas d'affection sérieuse ou durable, n'hésitez pas à consulter votre médecin. L'usage des épices est un complément à son traitement, une aide pour vous soulager, mais ne doit en aucun cas remplacer la médecine traditionnelle.

Inutile de dépasser les doses prescrites dans les recettes proposées : les résultats ne seront pas plus efficaces. Les remèdes proposés ne s'adressent pas aux enfants ; pour aider les plus jeunes, adressez-vous à un phytothérapeute. De même, certaines épices ou herbes sont contre-indiquées dans des situations bien précises (ulcère, grossesse...). Lisez bien les précautions d'emploi et n'hésitez pas à demander l'avis d'un spécialiste. Si vous suivez un traitement médical, assurez-vous auprès de votre prescripteur qu'il n'y a pas d'interactions entre vos médicaments et l'usage de certaines plantes. En règle générale, les épices sont à éviter en cas de colopathie (maladies du côlon).

Petit lexique des préparations

Infusion

C'est certainement le remède le plus facile à préparer. Versez de l'eau bouillante sur la partie de la plante à utiliser et laissez infuser quelques minutes. Les infusions se pratiquent couramment avec les plantes dites "fragiles" qui n'opposent pas de résistance à la chaleur. Les infusions se conservent 48 heures au frais si la bouteille est hermétiquement fermée.

Décoction

Mettez la plante dans une casserole (autre qu'en aluminium) remplie l'eau et faites bouillir. Pour certaines épices, il faut parfois auparavant écraser la racine ou les branches. L'opération peut durer quelques minutes comme quelques heures en fonction de l'action recherchée et de la plante de départ. Les décoctions conviennent aux plantes qui sont plus résistantes à la chaleur ou plus ligneuses. Dans leur cas, une infusion aurait été sans résultat. On filtre ensuite le liquide avec une passoire avant de le boire. Vous pouvez conserver votre décoction jusqu'à 48 heures au réfrigérateur, pourvu que la bouteille ou la carafe soit bouchée. Vous pouvez également adoucir le mélange avec un peu de miel.

La macération

Laissez l'épice ou l'herbe baigner quelques heures ou jours dans une eau froide (choisissez de préférence une eau minérale). Filtrez avec une passoire avant de consommer. Les doses sont généralement de 25 g de plante pour 500 ml d'eau. Vous pouvez également vous servir de vin pour la macération, mais ce type de

préparation ne convient pas aux femmes enceintes, aux enfants, aux anciens alcooliques. Pour se débarrasser de la teneur en alcool, on peut toujours faire frémir le vin quelques minutes dans une casserole. Mais mieux vaut donc s'en tenir à l'eau !

La compresse

Utilisez pour cela une infusion, ou décoction, froide ou chaude, ou encore une teinture-mère. Trempez dans votre préparation un linge, ou une véritable compresse de gaze et essorez-le. Appliquez ensuite sur l'endroit douloureux. Lorsque la compresse est sèche, renouvelez l'opération.

Le cataplasme

Il existe deux façons de préparer un cataplasme. Soit vous écrasez les plantes fraîches et après les avoir déposées dans une gaze, vous les appliquez localement. Soit vous mettez la plante dans une casserole d'eau que vous faites bouillir et vous essorez ensuite. La pâte obtenue après ébullition et essorage est placée directement dans la gaze.

Le nébulisât

C'est l'extrait liquide de la plante (un peu comme une tisane), que l'on a ensuite débarrassé de son eau. Les nébulisâts se trouvent en gélule et restituent toutes les qualités thérapeutiques de la plante. Il ne faut pas confondre avec les poudres de plantes qui, elles, résultent du séchage et du broyage simple de la plante. Dans ce deuxième cas, les principes actifs n'ont pas été extraits de la plante et leurs gélules sont en général moins efficaces qu'en nébulisât.

La teinture-mère

On l'obtient en faisant macérer les plantes fraîches dans un mélange d'alcool et d'eau. N'utilisez évidemment jamais d'alcool

à 90° ou d'alcool à brûler, extrêmement toxiques ! Encore une fois, cette préparation alcoolisée ne convient pas à tous. Le dosage courant est de 25 % d'alcool (par exemple du vin) pour 75 % d'eau : dans un bocal, mettez vos épices (en graines ou en écorces) que vous recouvrez du mélange. Fermez le bocal et laissez reposer deux semaines au frais et à l'abri de la lumière en remuant de temps en temps (tous les 3 jours). Filtrez ensuite avec un filtre à café qui retiendra les résidus. Votre teinture est prête.

Les teintures-mères se conservent particulièrement bien puisqu'on peut les garder 2 ans pourvu qu'elles soient placées dans un récipient de verre brun (ou bleu) hermétiquement clos.

En pratique

Vous pouvez préparer à l'avance des petits sachets d'épices pour infusion qui vous serviront si vous partez en week-end ou en vacances, ou encore pour boire votre tisane au bureau. Préparez votre sachet avec un carré de gaze ou de mousseline que vous nouez ensuite avec un morceau de ficelle à rôti.

Pour des questions de qualité, n'en préparez pas trop à l'avance, surtout si les épices sont déjà râpées.

En gélules

Si vous choisissez d'avaler vos épices en poudre, et donc en gélules, choisissez-les de préférence avec l'appellation "poudre totale cryobroyée". Ce moyen de transformation permet en effet de restituer intactes les propriétés bénéfiques de la plante, racine, rhizome ou graine. C'est donc un gage de qualité.

Huiles essentielles

Les huiles essentielles nécessitent moult précautions dans leur usage. Pour un usage interne, prenez l'avis d'un professionnel de l'aromathérapie. En usage externe, certaines sont "dermo-caustiques" et peuvent occasionner de graves brûlures. C'est le cas de la cannelle, du cumin, du clou de girofle, du poivre et de l'origan. Avant d'utiliser une HE, vérifiez que vous n'y présentez pas d'allergie. Pour cela, mélangez-la avec de l'huile douce, et déposez-en une goutte à l'intérieur du poignet. Sans réaction marquée sur la peau le lendemain, vous pouvez vous en servir. Dans le cas contraire, abstenez-vous.

Comment employer une HE en usage externe

Dans le bain : une vingtaine de gouttes ajoutées à vos produits de bain habituels. L'origan, par exemple, calme douleurs d'origines rhumatismales et courbatures, la lavande détend, la menthe poivrée, le romarin, la sarriette stimulent, la sauge, le thym calment les rhumatismes…

En friction capillaire : de la même façon, il est possible de mélanger quelques gouttes à votre shampoing habituel. Choisissez plutôt du romarin pour des cheveux secs, de la lavande pour des cheveux gras ou sujets à pellicules et de la sauge ou du thym pour les cheveux normaux.

En huile de massage : versez environ 3 % d'huile essentielle dans un flacon d'huile d'amande douce. Le basilic tonifie, la citronnelle apaise, le genévrier décontracte les muscles douloureux.

En inhalations : quelques gouttes dans une eau très chaude. Contre les rhumes, bronchites, et autres miasmes de l'hiver : lavande, origan, sauge, thym.

En frictions : mélange à base de 50 % d'HE et d'huile d'olive. La citronnelle contre les moustiques ou autres piqueurs.

Ensuite, direction la cuisine. Constituez-vous un stock d'épices adapté à votre consommation et à vos maux. Ni trop ni trop peu car, avec le temps, ces dernières s'éventent et perdent une partie de leurs qualités. Pour apprendre à les choisir et les conserver dans de bonnes conditions, reportez-vous au chapitre « Passons à table »

Maintenant donc que vous savez où vous avez mal et que vous avez tout ce qu'il faut dans vos placards, c'est le moment de passer à l'action. Voici des remèdes simples et efficaces que l'on peut mettre en place chez soi, à travers l'alimentation ou de simples préparations à déguster avec modération.

Accouchement (préparation à l'…)

Clou de girofle et cannelle

Pour préparer l'accouchement et provoquer les contractions, la tisane à la cannelle et au clou de girofle est toute indiquée. Prenez 5 g de cannelle pour 3 clous de girofle par tasse. Versez l'eau frémissante, filtrez et buvez 3 à 4 fois dans la journée qui précède la naissance.

Acné

Genièvre

Ses baies prises en infusion sont antiseptiques et cicatrisantes. Consommez 3 fois par jour.

Romarin

Cicatrisant et résolutif, le romarin calme les inflammations. Vous pouvez mettre directement sur la peau des compresses mouillées d'une décoction (une poignée de sommités fleuries par litre d'eau, bouillies 10 minutes).

Antiseptique

Cannelle

Prenez une tasse d'infusion à l'écorce de cannelle après les repas : 10 g environ par litre d'eau ou 2 ou 3 gouttes d'essence mélangée à une cuillère de miel diluée dans une tasse d'eau chaude.

Clou de girofle

Le clou de girofle est antiseptique et cicatrisant. Faites une infusion que vous utiliserez ensuite pour imbiber une compresse.

Aérophagie

Aneth

Préparez une infusion d'aneth : faites bouillir une ou deux tiges complètes d'aneth dans 25 cl d'eau. Laissez infuser quelques minutes, ôtez les tiges, filtrez et buvez chaud.

Carvi

Une infusion de carvi après chaque repas est efficace contre l'aérophagie et les spasmes gastriques : utilisez une cuillère à café de graines par tasse.

Clou de girofle

Il active les glandes digestives et stimule l'estomac. Vous pouvez le prendre en infusion après les repas ou mettre 3 gouttes d'essence sur un sucre ou mélangé à une cuillerée de miel dans une tasse d'eau chaude.

Estragon

Une infusion de feuilles d'estragon (fraîches ou sèches) apaise l'aérophagie et les nausées.

Fenouil

Les nourrissons qui ont des problèmes de digestion et du mal à s'endormir peuvent parfaitement prendre une infusion de fenouil, ses effets stomachiques et légèrement sédatifs améliorent les choses.

Noix de muscade

En friction, mélangez 2 gouttes des huiles essentielles de carvi, muscade et coriandre à 25 ml d'huile d'amande douce et massez le creux de l'estomac dans le sens des aiguilles d'une montre.

Allergie

Pour calmer le système immunitaire en cas d'allergie, consommez des tisanes de *noix de muscade, cardamome, fenouil, cumin, gingembre*, entre 3 et 4 fois par jour.

Anémie

Coriandre

Stimulante et excitante, la coriandre en infusion redonnera du tonus (1 à 2 cuillères à café par tasse, laissez infuser une dizaine de minutes).

Fenugrec

À prendre en gélules selon prescription du phytothérapeute (en général 2 le matin, 2 le soir au moment des repas) ou en décoction : faites bouillir environ 40 grammes pour 1 litre d'eau, filtrez et avalez « d'un coup » : le goût n'est pas très agréable !

Gingembre

Une infusion de thé au gingembre frais chaque matin (une

cuillerée à café dans l'eau frémissante), sucré d'un peu de miel, est très reconstituante.

Sauge

Un excellent tonique : la sauge est la plante des convalescents et des fatigués. Très aromatique, buvez-la en guise de thé (6 feuilles infusées par tasse).

Thym

Le thym est un stimulant intellectuel et physique ; une bonne infusion après le repas empêche de somnoler sur son travail !

Vanille

Faites bouillir un peu d'eau ou de lait avec une gousse de vanille. Délicieux et vraiment efficace.

Angine

Gingembre

Il suffit de prendre 1 à 3 gouttes d'huile essentielle de gingembre 2 à 3 fois par jour dans du lait chaud, du miel, ou sur un sucre. Vous pouvez aussi faire des gargarismes avec une demi-cuillère à café de teinture de gingembre mélangée à un verre d'eau tiède préalablement bouillie.

En cas de perte de la voix, les aphones peuvent essayer une décoction en gargarisme (mettez dans l'eau froide puis faites bouillir une vingtaine de minutes du gingembre frais coupé en morceaux, filtrez).

Anxiété

Basilic

Contre une anxiété bien définie comme avant un entretien ou

un examen, voici un remède pour se détendre et trouver le sommeil. Portez à ébullition 25 g de feuilles fraîches de basilic dans un demi-litre d'eau. Couvrez, laissez frémir 10 minutes. Filtrez et laissez refroidir. Buvez ce mélange en 4 tasses réparties au cours de la journée.

Citronnelle

En tisane, la citronnelle calme et apaise. L'infusion de son bulbe, coupé en tranches, est plus aromatique que la tisane faite à base de feuilles. À vous de choisir.

Noix de muscade

La muscade est un stimulant, n'hésitez pas à en prendre une infusion en cas d'angoisse passagère.

Origan

Ses propriétés stimulantes combattent les angoisses, en infusion 2 à 3 fois par jour, une poignée de sommités fleuries dans un litre d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes. Filtrez et buvez.

Aphtes

Basilic

Contre les aphtes, mâchez des feuilles crues de basilic ou préparez, toujours avec des feuilles fraîches, une décoction de 100 g/l à utiliser en gargarismes.

Menthe

En gargarisme : faites une infusion avec une poignée de feuilles de menthe fraîche, laissez refroidir.

Arthrite

Coriandre

En usage externe, c'est un antalgique. Son huile soulage les douleurs rhumatismales et articulaires.

Genièvre

Vous pouvez prendre un bain de genièvre. Le résultat est parfois spectaculaire et soulage des rhumatismes et de l'arthrite (faites bouillir deux kilos de jeunes branches et une bonne poignée de baies, filtrez et ajoutez à l'eau du bain).

Sésame

Utilisez une huile de massage : faire chauffer au bain-marie pendant deux heures environ 30 grammes de graines de sésame dans un quart de litre d'huile d'olive. Laisser refroidir et filtrer. Conserver dans une bouteille à l'abri de la lumière.

Asthme

Anis

Les graines d'anis sont antispasmodiques. Prenez-les en infusion : à raison de cinq grammes dans un demi-litre d'eau bouillante, vous obtiendrez une tisane délicieuse, qu'il n'est même pas besoin de sucrer.

Lavande

Faites infuser une petite poignée de sommités fleuries dans de l'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes, filtrez. Utile contre l'asthme grâce à son pouvoir calmant et antispasmodique.

Origan

En infusion, versez une cuillère à café d'origan dans une

tasse d'eau bouillante. Laissez les fleurs et leur tige infuser 10 minutes, 3 tasses par jour.

Thym

En infusion, il calme la toux et permet de retrouver une respiration apaisée.

Appétit (manque d'...)

Aneth

Une cuillère de graines avant le repas relance l'appétit des moins gourmands.

Badiane

Naturellement, elle est apéritive... Prenez plutôt une tisane avant le repas (faites infuser dix minutes quelques étoiles dans l'eau bouillante).

Cardamome

Les graines de cardamome ouvrent l'appétit, vous pouvez donc soit en prendre une infusion avant le repas, soit en croquer quelques graines, soit encore placer les petites graines dans un moulin à poivre et en saupoudrer les plats.

Carvi

Il stimule l'appétit comme la digestion, en tisane : une cuillère à café de graines pour une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes, filtrez.

Cumin

C'est un stimulant pour l'appétit mais qui fait également de l'effet en cas de fatigue ou d'épuisement : n'hésitez pas à en mettre dans de nombreux plats, surtout les plus difficiles à

digérer (haricots, choucroute, plats exotiques...). Il aime beaucoup le fromage. Vous pouvez aussi en boire une infusion régulièrement : mettez une cuillère à café dans une tasse d'eau bouillante, laissez infuser 10 minutes et filtrez.

Estragon

Une infusion apéritive : une cuillère à soupe de feuilles sèches, dans l'eau bouillante, laissez infuser 10 minutes.

Fenugrec

Pour préparer une infusion de fenugrec, utilisez 40 g de graines pour 1 litre d'eau bouillante ; prenez-en une tasse avant chaque repas, même si sa saveur n'est pas très attirante ! Pour ne pas en être dégoûté, le fenugrec existe aussi en gélules selon prescription du phytothérapeute (en général 2 le matin, 2 le soir au moment des repas).

Coriandre

Elle ouvre l'appétit et d'ailleurs, de nombreux apéritifs (izzara, ambroisie, ratafia, bières...) en contiennent. Vous pouvez aussi la prendre en infusion : 1 cuillère à café de graines dans une tasse d'eau bouillante, laissez infuser dix minutes, filtrez. Votre infusion apéritive est prête.

Origan

Pour préparer une infusion, prenez 20 g de sommités fleuries séchées pour 1 litre d'eau bouillante. Ne laissez pas infuser plus de 2 minutes, passez et buvez 2 tasses par jour.

Thym

Pensez à ajouter à votre cuisine quotidienne de l'ail, de l'estragon, du persil, du piment des jardins, et du thym. Autant d'herbes qui relancent l'appétit.

Moutarde

Elle stimule tout... même l'appétit. Consommez-la en infusion avant le repas.

Vanille

Faites bouillir un peu d'eau ou de lait avec une gousse de vanille.

Ballonnements

Anis

L'anis est recommandé contre tous les maux qui trouvent leur origine dans le stress : digestion difficile, ballonnements. Une cuillère à café dans un demi-litre d'eau, portez à ébullition, laissez bouillir deux minutes, infusez 10 minutes environ et filtrez.

Badiane

Contre les ballonnements, laissez infuser 3 étoiles de badiane pour une tasse d'eau bouillante pendant 10 minutes, en fonction de vos goûts. Filtrez et buvez bien chaud. Renouvelez cet "instant tisane" après le déjeuner et le dîner.

Basilic

Contre les crampes d'estomac ou les ballonnements, 2 gouttes d'HE de basilic dans une cuillère à café de miel soulagent les digestions.

Coriandre

C'est un excellent remède contre les flatulences et les ballonnements puisqu'elle soulage les douleurs et crampes intestinales (une à deux cuillères à café de graines dans une

grande tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes puis filtrez). Prenez une tasse après chaque repas.

Fenouil

Contre les ballonnements, faites bouillir pendant 2 minutes 25 g de racine de fenouil pour 1 litre d'eau. Laissez infuser 10 minutes, et consommez trois fois par jour.

Gingembre

Une infusion de thé au gingembre frais à chaque repas (une cuillerée à café dans l'eau frémissante), sucré d'un peu de miel, ou quelques gouttes d'essence sur un sucre activent la digestion.

Origan

Il ouvre l'appétit et permet aussi de bien digérer : prenez une infusion avant et-ou après le repas... pendant est aussi autorisé : une cuillère à café dans une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes.

Sauge

Digestive, elle est excellente pour aider à assimiler les aliments lourds qui peuvent causer douleurs intestinales, ballonnements, et colites. Prenez-la sous forme de thé à raison de 5 ou 6 feuilles infusées par tasse.

Bouche et gorge irritées

Basilic

En infusion, ses feuilles ont un effet apaisant : mettez 5 feuilles dans une tasse que vous emplissez d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes, filtrez et buvez.

En gargarisme, le basilic est également idéal pour lutter

contre les infections buccales : préparez une décoction et lorsque celle-ci est tiède, commencez les gargarismes.

Cannelle

Antibactérienne, la cannelle soulage les inflammations de la bouche. Pour obtenir une infusion, prenez un bâton de cannelle (ou 5 g) pour un bol d'eau bouillante, et laissez infuser 5 minutes. Filtrez, c'est prêt ! Vous pouvez adoucir le mélange avec une touche de miel.

Clou de girofle

Sous forme d'huile ou d'infusion, le clou de girofle calme les inflammations de la bouche et du pharynx.

Origan

Il possède des propriétés antiseptiques des voies respiratoires, vous pouvez en prendre plusieurs infusions quotidiennes (1 cuillère à café de graines dans de l'eau bouillante, laissez infuser 10 minutes, filtrez).

Sauge

En gargarisme, elle lutte contre les maux de gorge, les laryngites et les infections buccales en général. Utilisez sa décoction pour pratiquer les gargarismes.

Bronchite

Anis vert (expectorant) ou badiane

Cinq grammes de graines d'anis vert (ou 3 à 4 étoiles) dans un demi-litre d'eau bouillante procurent une tisane délicieuse et capable de vaincre la toux. S'il en reste un fond, utilisez-la pour dissiper une migraine ou ouvrir l'appétit. Son goût permet de se dispenser d'y ajouter du sucre.

Basilic

L'huile essentielle de basilic est souvent utilisée pour traiter des problèmes respiratoires comme les bronchites, les rhumes et les grippes. Elle favorise l'expectoration du mucus et réduit la fièvre. Prenez 1 à 2 gouttes avant les principaux repas.

Cannelle

Elle est tout à fait adaptée en cas de coup de froid et permet de plus l'élimination des mucosités encombrantes. En infusion d'écorce, utilisez 1 bâton de cannelle (ou 5 g) pour un bol d'eau bouillante, et faites infuser 5 minutes. Filtrez et dégustez !

Fenouil

Expectorant, il est efficace contre les bronchites et soulage les problèmes d'ordre respiratoire. Faites-vous une infusion et buvez-en deux à trois tasses par jour (1 cuillère à café de graines par tasse).

Girofle

En infusion, il apaise les respirations difficiles. Mettez 3 clous de girofle par tasse et versez l'eau frémissante. Laissez infuser 10 minutes.

Lavande

En inhalation, son HE est efficace. Préparez votre inhalation et versez-y 2 gouttes de lavande. On peut l'utiliser aussi dans tous les cas de rhumes, grippe et infections de la gorge.

Origan

Préparez une infusion avec une cuillère à café d'origan. Versez sur la plante l'eau frémissante et laissez infuser 10 minutes. Buvez trois tasses par jour de ce mélange. Désinfectant, l'origan dégage les voies respiratoires.

Moutarde

Pour décongestionner les bronches, utilisez des cataplasmes à la farine de moutarde. Mélangez 25 g de farine de moutarde et 25 g de son, ajoutez un peu d'eau jusqu'à l'obtention d'une pâte. Appliquez d'abord un onguent puis le cataplasme sur la poitrine.

Attention de ne pas employer de l'eau trop chaude. Éviter également des applications prolongées qui pourraient provoquer une ulcération.

Thym

Son infusion accomplit des merveilles pour apaiser la toux. Buvez-en 4 tasses par jour dès les premiers symptômes. Placez aussi pendant vingt minutes une compresse bien chaude sur la poitrine en vous enroulant d'une épaisse serviette de bain.

Vanille

Mettez de l'eau à bouillir et aromatisez-la d'une gousse de vanille. Laissez infuser quelques minutes. Ceux qui le souhaitent peuvent ajouter une cuillerée de miel.

Circulation sanguine (troubles de la...)

Basilic

Sous forme de tisane, le basilic favorise la circulation sanguine, particulièrement pour les mères avant et après la naissance. Une cuillère à café de graines ou de feuilles par tasse d'eau bouillante, que vous prenez deux ou trois fois par jour.

Muscade, carvi et coriandre

Dans 10 ml d'huile végétale, versez 25 gouttes de cannelle, muscade, carvi, coriandre. L'association de ces épices tonifie la circulation et stimule aussi la digestion.

Cannelle

C'est un bon stimulant des fonctions circulatoires, vous pouvez l'utiliser en infusion d'écorce ou préparer une teinture de cannelle (2 mg dans un peu d'eau chaude). Consommez une tasse pleine 3 fois par jour.

Gingembre

Pour relancer la circulation du sang, la décoction de gingembre et de cannelle fait des merveilles. Prenez 15 g de racine fraîche de gingembre découpée en rondelles et 15 g d'écorce de cannelle. Mettez l'eau et les épices dans une casserole et laissez frémir 15 minutes à feu doux. Filtrez avant de consommer, une tasse à café trois fois par jour.

La préparation se conserve jusqu'à 48 heures au réfrigérateur dans un récipient hermétiquement clos. Réchauffez le remède avant de le boire.

Moutarde

Pour aider les pieds fatigués, il suffit d'ajouter une poignée de graines de moutarde écrasées dans un fond d'eau chaude et d'y laisser reposer ses pieds une quinzaine de minutes.

Piments

Quelques gouttes d'huile essentielle de piment, mélangées à une huile végétale, comme l'huile d'amande douce, feront une excellente base pour un massage qui relance la circulation veineuse.

Romarin

C'est un excellent stimulant de la circulation. Pour préparer une infusion, utilisez 2 brins fleuris pour une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes, filtrez. Son goût quelque peu amer peut être adouci avec une cuillerée de miel.

Sésame

Il facilite la circulation sanguine. N'hésitez donc pas et saupoudrez-en quelques graines sur tous les plats.

Cellulite - Surpoids

Céleri

Passez au mixeur quelques branches et feuilles de céleri pour obtenir un ou deux verres de son jus. Bu quotidiennement, il permet de détoxifier l'organisme.

Cerfeuil

En infusion, après un repas, le cerfeuil a un effet diurétique. Ainsi, on le trouve fréquemment dans les régimes amaigrissants.

Fenouil

La racine du fenouil est particulièrement diurétique et aide à l'élimination grâce aux sels minéraux et aux flavonoïdes qu'elle contient. Une petite tisane chaque matin à la place du café aide à retrouver la ligne. Faites bouillir pendant 2 minutes 25 g de racines de fenouil pour 1 litre d'eau. Laissez infuser 10 minutes, et consommez trois fois par jour.

Fenugrec

Il est efficace dans les cas d'amaigrissements dus à des troubles métaboliques, en régulant les sécrétions pancréatiques souvent perturbées chez ceux qui perdent involontairement du poids. Pour préparer une décoction, faites bouillir environ 40 grammes pour 1 litre d'eau, filtrez. On vous prévient : le goût est assez spécial ! Vous pouvez aussi le prendre en gélules selon prescription du phytothérapeute (en général 2 le matin, 2 le soir au moment des repas).

Genièvre

L'HE de genièvre aide à mincir : utilisez-la en massage anti-cellulite avec une huile diluée entre 3 et 5 % dans une huile végétale (amande douce ou jojoba).

Persil

Très diurétique, son HE permet d'éviter les problèmes de rétention d'eau.

Romarin

En infusion, il est un peu amer mais très stimulant pour la circulation. Mettez 2 brins fleuris dans une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes, filtrez.

Cholestérol léger - triglycérides

Basilic

Prenez régulièrement une tisane de basilic, vous pouvez aussi mâcher des feuilles fraîches.

Ciboulette (triglycérides)

Comme ses cousins l'ail et l'oignon, elle contient des composés sulfurés qui permettent de réduire les taux de cholestérol et de triglycérides sanguins tout en améliorant la fluidité du sang, alors pourquoi ne pas en mettre dans tous les plats ou presque ?

Fenouil

Il a une action équilibrante sur le taux de cholestérol, n'hésitez pas à boire régulièrement une infusion de ses graines (prévoyez une cuillère à café par tasse).

Gingembre

Il est parfait en infusion. Si vous n'avez pas le temps, ajoutez simplement un morceau de gingembre frais dans du thé.

Colites

Fenouil

Faites infuser 30 g de graines de fenouil par litre d'eau. Consommé en tisane après le repas, il permet de soulager les lourdeurs ou les colites.

Sauge

Digestive, elle aide à assimiler les aliments lourds qui peuvent entraîner des maux de ventre (ballonnements, colites). Prenez-la en guise de thé à raison de 5 ou 6 feuilles infusées par tasse.

Constipation

Anis

Contre la constipation, une décoction à l'anis, à la réglisse (racine) et au pissenlit (racine) fait des merveilles. Mettez les plantes dans une casserole avec de l'eau. Laissez bouillir et baissez le feu pour les 10 minutes suivantes. Le mélange réduit d'un tiers. Filtrez, couvrez et conservez au frais. Buvez un verre de cette préparation trois fois par jour. Si la constipation persiste au-delà de trois jours, n'hésitez pas à consulter votre spécialiste.

Poivre

En massage de l'abdomen, vous pouvez utiliser de l'huile essentielle de poivre ; mélangez 3 gouttes d'huile essentielle à

25 cl d'huile végétale (jojoba, amande douce, avocat...) et massez pendant quelques minutes.

Tamarin

C'est un laxatif doux. Délayez un peu de sa pulpe dans une tasse d'eau chaude et consommez 2 à 3 fois par jour.

Convalescence

Fenugrec

C'est un formidable reconstituant. Vous pouvez le prendre en gélules selon prescription du phytothérapeute ou en décoction : faites bouillir environ 40 grammes pour 1 litre d'eau et filtrez. Attention car rares sont ceux qui apprécient la saveur de cette décoction.

Gingembre

Excellent remontant, vous pouvez en consommer régulièrement, et sous toutes ses formes : tisane, thé, gingembre confit ou râpé dans la cuisine, le gingembre stimule tout l'organisme.

Romarin

En tisane ou pour parfumer le bain, il a une action stimulante et tonique.

Coupures non profondes - petites plaies petites brûlures

Clous de girofle

Essayez en compresse : faites bouillir quelques clous dans l'eau. Laissez infuser 15 minutes puis refroidir. Appliquez ensuite en compresse sur la peau.

Genièvre

C'est en cataplasme que ses baies sont les plus efficaces pour ce type de blessures (coupure avec un outil rouillé ou morsure). Réduisez des baies fraîches en purée et recouvrez-en la plaie que vous protégez par une gaze. Changez-la deux fois par jour durant un à deux jours selon l'évolution, avant de laisser sécher la plaie à l'air libre.

Poivre noir

Vous pouvez réaliser la recette suivante si les bords de la coupure sont nets et la plaie propre (sans corps étranger et sans rouille). Prenez quelques grains de poivre que vous réduisez en une poudre très fine et déposez-la sur la coupure pour l'obstruer. L'application est indolore car cette épice ne pique que les muqueuses !

Les cataplasmes de poivre donnent aussi de bons résultats sur ce type de blessures légères.

Thym

Faites une infusion de thym (4 feuilles pour une tasse d'eau bouillante) que vous versez sur une compresse. Nettoyez la plaie avec cette infusion.

Origan

En usage externe, sa décoction est un désinfectant des plaies.

Déprime

Citronnelle

En tisane, elle apaise et donne du tonus. Mais l'infusion de son bulbe, coupé en tranches, a un goût plus prononcé que la tisane confectionnée à base de feuilles.

Muscade et *coriandre*

Utilisez les huiles essentielles de muscade et coriandre diluées à 20/30 % maxi dans une huile végétale.

Basilic

C'est un tonique du système nerveux et il est tout indiqué pour ceux qui souffrent de dépression.

Une bonne tisane de feuilles de basilic stimule l'esprit : mettez 4 ou 5 feuilles par tasse d'eau bouillante et buvez ce remède 3 fois par jour. Vous pouvez aussi mettre 2 ou 3 gouttes d'essence sur un sucre.

Cannelle

C'est un bon tonique. Pour équilibrer vos humeurs irritées, n'hésitez pas à tartiner une tranche de pain de beurre et saupoudrez de cannelle. Ou encore, préparez une infusion que vous dégustez lorsque vous vous sentez à fleur de peau.

Coriandre

Préparez une infusion avec une cuillère à café de graines de coriandre pour une tasse d'eau. Laissez bouillir et infuser 10 minutes. Une tasse après chaque repas soulage les fatigues nerveuses.

Noix de muscade

Hallucinogène naturel, elle apaise les esprits agités. Grattez un peu de noix dans une tasse d'eau bouillante ou de lait chaud, sucrez avec une cuillerée de miel et régalez-vous.

Romarin

Il redonne du tonus : en infusion, il est un peu amer mais très stimulant pour la circulation. Utilisez 2 brins fleuris pour une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes, filtrez.

Sauge

C'est un stimulant général qui redonne des forces à l'organisme. Faites-vous un thé avec 5 ou 6 feuilles infusées par tasse.

Diabète

Céleri

Ses propriétés hypoglycémiantes en font une aide pour les personnes ayant du diabète. Le plus simple est de le consommer régulièrement comme légume ou de boire un peu de jus de céleri que vous aurez passé au mixeur.

Fenugrec

Il aide à réguler le taux de sucre chez les diabétiques : en décoction, faites bouillir environ 50 grammes pour un demi-litre d'eau, filtrez. Le goût n'est pas franchement appétissant !

Genièvre

Écrasez une dizaine de graines dans un verre d'eau, filtrez et buvez.

Sauge

Confectionnez un thé avec 5 ou 6 feuilles infusées par tasse d'eau.

Diarrhées

Aneth

La médecine traditionnelle soulageait efficacement les diarrhées des bébés avec de l'eau d'aneth : faites macérer une cuillère à café de graines d'aneth écrasées dans une tasse d'eau bien chaude. Filtrez, sucrez de miel. Une ou deux petites cuillères pour bébé.

Carvi

Contre les coliques des enfants, il est parfait en infusion. Utilisez une demi-cuillère à café pour une tasse.

Coriandre

Pour faire votre infusion, versez l'eau bouillante sur une (à deux) cuillères à café de graines dans une grande tasse. Laissez infuser 10 minutes puis filtrez. Prenez une tasse après chaque repas.

Gingembre

Pour calmer les nausées et les diarrhées chroniques, préparez une décoction avec 20 g de racine de gingembre pour 600 ml d'eau.

Digestions difficiles

Anis

À la fin du repas, préparez une tisane d'anis et la digestion se fait plus légère, sans ballonnement ni aérophagie. Mettez deux cuillères à soupe de graines pour un litre d'eau.

Badiane

Versez l'eau bouillante sur 3 ou 4 étoiles de badiane. Patientez 10 minutes le temps de l'infusion et filtrez. Vous pouvez en consommer une tasse après chaque repas.

Basilic

Son infusion est digestive. Laissez infuser entre 4 et 5 feuilles pour une tasse pendant 10 minutes et passez au chinois.

Cardamome

Infusez la cardamome ! Une demi-cuillère à café de graines

par tasse, recouvertes d'eau bouillante, prévient les crampes et les ballonnements.

Cannelle

Elle stimule les fonctions digestives ! Préparez une infusion d'écorce avec un bâton de cannelle (ou 5 g) pour un bol d'eau bouillante. Laissez infuser pendant 5 minutes. Filtrez, c'est prêt !

Carvi

En infusion, préférez les graines, qui sont plus efficaces que les feuilles sèches. Versez directement l'eau bouillante sur les graines de carvi et patientez 10 minutes avant de boire.

Céleri

Buvez un verre de jus de céleri chaque jour après le repas (passez le légume coupé en morceaux au mixeur).

Citronnelle

En tisane, la citronnelle facilite le travail de l'estomac. Choisissez d'infuser de préférence son bulbe, coupé en tranches ; il est nettement plus parfumé que ses feuilles.

Clous de girofle

Par leur action désinfectante, ils soulagent les troubles digestifs dus à des microbes. Mettez 4 clous de girofle dans une tasse, recouvrez d'eau bouillante et laissez infuser pendant 10 minutes.

Coriandre

Pour calmer les irritations du système digestif, préparez une infusion de graines de coriandre : une cuillère à café de semences par tasse d'eau bouillante. Buvez bien chaud après chaque repas.

En teinture, 10 à 20 gouttes après les repas.

En HE : mélangez 1 à 3 gouttes dans un peu de miel, et dégustez cette petite sucrerie 2 fois par jour après les principaux repas.

Cumin

N'hésitez pas à en ajouter dans de nombreux plats, surtout les plus lourds à digérer (haricots, choucroute, plats exotiques), il aime aussi beaucoup le fromage. Vous pouvez en boire une infusion régulièrement : mettez une cuillère à café dans une tasse d'eau bouillante, laissez infuser 10 minutes, et filtrez.

Estragon

Pensez à prendre une bonne infusion de feuilles d'estragon après un repas trop lourd, même si vous digérez bien habituellement. C'est une plante aromatique très digestive.

Fenouil

Pour faciliter la digestion, rien de tel que le fenouil, adoucissant gastrique. Préparez une infusion avec une cuillère à café de semences de fenouil par tasse. Versez sur les graines l'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes, filtrez : c'est prêt. Buvez une tasse deux ou trois fois par jour. Les crampes d'estomac disparaissent.

Fenugrec

Contre les problèmes digestifs dus à une intolérance alimentaire, préparez une décoction de fenugrec à laisser infuser 10 minutes. Buvez-en un verre 4 fois par jour.

Gingembre

Contre les troubles digestifs, buvez une infusion de gingembre avant chaque repas. Mettez entre 0,5 et 1 g de rhizome par tasse. Ébouillantez le morceau et laissez infuser 10 minutes.

Menthe poivrée

Pour ceux qui commettent des excès de table (et de boisson), préparez-vous une bonne infusion de menthe dès le lendemain au réveil : elle vous remettra d'aplomb.

Noix de muscade

Encore une épice qui soulage les estomacs fatigués par des repas trop lourds. Faites bouillir une tasse d'eau sur laquelle vous râpez un peu de muscade. Sucrez très légèrement.

Moutarde

En usage interne, HE, demandez systématiquement conseil à un professionnel.

Origan

Il lutte contre l'aérophagie : utilisez une cuillère à café d'origan et versez sur les feuilles l'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes et consommez. Ceux qui sont très sujets à l'aérophagie en consomment 2 tasses par jour, après le déjeuner et le dîner.

Safran

Pour les estomacs fragiles et surtout stressés, préparez une infusion en mêlant une pincée de poudre de safran à 250 ml d'eau bouillante. Buvez-la avant le repas : le safran agit sur les douleurs d'origine nerveuse.

Sauge

Elle aussi aide l'organisme à assimiler les aliments lourds. Dégustez un thé de 5 ou 6 feuilles infusées par tasse. Résultat : moins de douleurs intestinales et de ballonnements !

Thym

Le thymol et le carvacrol lui donnent ses propriétés

digestives. Laissez infuser une tête de sommité ou une cuillère à soupe de feuilles dans l'eau bouillante pendant 10 minutes. Filtrez et buvez bien chaud.

Douleurs articulaires

Bambou

Reminéralisant, son exsudat ralentit considérablement les dégénérations articulaires. Il est en général administré sous forme de poudre totale cryobroyée sur les prescriptions d'un phytothérapeute.

Moutarde

Utilisez les graines en cataplasme sur les articulations douloureuses. Pour cela, mélangez 25 g de farine de moutarde et 25 g de son. Versez de l'eau petit à petit jusqu'à ce que le mélange forme une pâte assez consistante. Recouvrez d'abord l'endroit douloureux d'un corps gras (car la moutarde est irritante), puis mettez le cataplasme en place.

Élimination rénale

Anis

Les graines d'anis favorisent l'élimination des toxines. En décoction, versez une cuillère à café dans un demi-litre d'eau, portez à ébullition, laissez bouillir deux minutes, et arrêtez le feu. Infusez 10 minutes environ et filtrez.

Fenouil

Nul besoin de revenir sur les qualités diurétiques du fenouil. Faites bouillir 25 g de racines de fenouil pour un litre d'eau pendant 10 minutes. Laissez infuser à nouveau 10 minutes, et consommez trois fois par jour.

Persil

Sa racine permet d'éliminer en douceur. En décoction, utilisez environ 50 g de persil pour 1 litre d'eau ; faites bouillir 3 minutes et laissez infuser pendant 10 minutes. Lorsque la décoction a refroidi, remplissez une bouteille que vous emportez avec vous pour boire tout au long de la journée.

Engelures

Céleri

Faites cuire dans un litre d'eau un pied de céleri entier pendant une heure et gardez l'eau de cuisson (le céleri, mangez-le au dîner !). Trempez vos engelures dans cette eau aussi chaude que vous pouvez le supporter, 2 à 3 fois par jour. Évidemment, c'est plus facile si les engelures se situent aux pieds ou aux mains qu'aux oreilles ou au nez ! Si tel est le cas, fabriquez des petits cataplasmes avec une gaze à appliquer localement, toujours chauds. Après quelques jours, l'engelure disparaît. Dans le cas contraire, n'hésitez pas à consulter.

Carvi

Contre les engelures, vous pouvez aussi utiliser en friction des graines de carvi.

Moutarde

Utilisez la moutarde en cataplasme contre les engelures. Mélangez 25 g de farine de moutarde et 25 g de son, ajoutez un peu d'eau jusqu'à obtenir une pâte. Appliquez d'abord un onguent, puis le cataplasme sur l'endroit douloureux.

Cerfeuil

Ses feuilles apaisent les inflammations. Faites un cataplasme

de feuilles de cerfeuil frais ; écrasez les feuilles et placez-les dans une gaze. Appliquez localement.

Entorses

Citronnelle

Son huile essentielle contient du géraniol et du citrol, et permet la fabrication de pommades qui soulagent entorses et rhumatismes.

Foie, problèmes hépatiques

Céleri

L'huile essentielle de céleri est particulièrement recommandée pour stimuler le foie et les reins (1 à 2 gouttes trois fois par jour). Vous pouvez en user soit en massage soit dans le bain, toujours mélangée à une huile végétale.

Cerfeuil

Une infusion de feuilles de cerfeuil (fraîches) entre les repas est conseillée aux foies déprimés et fatigués.

Curcuma

Cette épice combat les troubles digestifs en augmentant l'activité du foie et en stimulant la sécrétion de la bile : saupoudrez délicatement mais régulièrement vos plats pour leur donner une belle couleur orange.

Cumin

En cataplasme, il soulage le foie. Faites tremper une bonne cuillère à soupe de graines de cumin dans l'eau chaude pendant 2 heures environ. Égouttez mais réservez un peu d'eau de trempage, passez dans un papier absorbant ; écrasez les graines

au mortier ou au rouleau à pâtisserie, ajoutez une cuillère à café de farine et quelques gouttes d'eau de trempage, jusqu'à obtenir une pâte un peu épaisse. Étalez-la sur une mousseline ou une gaze et appliquez directement sur le ventre. Pourquoi ne pas prendre aussi une infusion de temps en temps ? Une cuillère à café dans une tasse d'eau bouillante, laissez infuser 10 minutes et filtrez.

Persil

Son HE est dépurative, elle nettoie les voies urinaires, le foie et la vésicule biliaire. Vous pouvez en ajouter une goutte dans vos préparations culinaires.

Romarin

En infusion, il est un peu amer mais très stimulant pour le foie. Deux brins fleuris suffisent pour une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes, filtrez.

Tamarin

Il active la sécrétion biliaire. Servez-vous de ses graines en tisane à raison de 50 g de graines par litre d'eau.

Fatigue générale

Anis

L'anis est recommandé contre tous les maux qui trouvent leur origine dans le stress : surmenage, fatigue générale. Mettez une cuillère à café de graines dans un demi-litre d'eau, portez à ébullition, laissez bouillir deux minutes, infusez 10 minutes environ, filtrez.

Basilic

Surtout efficace contre le surmenage intellectuel, testez le

basilic en infusion. Vous pouvez boire plusieurs tasses par jour.

Clous de girofle

Une infusion ou deux à trois gouttes d'essence sur un sucre ou avec une cuillerée de miel dans un verre d'au tiède vous requinque.

Coriandre

Contre une fatigue nerveuse, prenez une infusion de graines de coriandre : une cuillère à café dans une tasse d'eau. Faites bouillir puis infuser 10 minutes, buvez une tasse après chaque repas.

Fenouil

Son action anticonvulsive est idéale pour se débarrasser du stress et c'est un parfait "tonique" en cas de coup de fatigue, de surmenage. Buvez deux tasses d'une infusion de graines par jour (une cuillère à café par tasse).

Fenugrec

En décoction, le fenugrec stimule et fortifie. Une semaine sur deux, versez une cuillère à soupe de graines de fenugrec dans 2 tasses d'eau et faites bouillir pour réduire à une tasse que vous buvez le matin à jeun.

Menthe

Stimulante et excitante et délicieuse au goût, n'hésitez pas à prendre 3 tasses d'infusion par jour, entre les repas. Attention à éviter quand même avant le coucher. En HE, deux gouttes sur un sucre.

Persil

Tonique, le persil est bourré de vitamines et minéraux. En plus de la cuisine, vous pouvez aussi le consommer en huile essentielle : une goutte sur un sucre.

Romarin

Le romarin est un excellent stimulant, vous pouvez en prendre une infusion (de feuilles ou de fleurs) avant ou après les repas. Une cuillère à café par tasse d'eau bouillante, laissez infuser une dizaine de minutes.

Sarriette

Une à 2 gouttes d'HE de sarriette deux ou trois fois par jour, après les repas, dans du lait chaud ou du miel, en cas de fatigue intellectuelle.

Thym

Énergétique, on peut en faire des tisanes pour lutter contre la fatigue.

Flatulences

Anis et Badiane

Tous les dérivés anisés facilitent la digestion. Mâchez quelques graines d'anis ou sucez une étoile de badiane. Ces deux épices ont les mêmes vertus si elles sont consommées en infusion.

Carvi

Contre les flatulences liées à la digestion, profitez du carvi en infusion ou en graines données à mâcher. Pour préparer une infusion, mettez une cuillère à café de graines de carvi broyées dans une tasse et versez ensuite l'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes et filtrez. Consommez après chaque repas.

Coriandre

C'est un excellent remède contre les flatulences et les ballonnements puisqu'elle soulage les douleurs et crampes intestinales. Isolez une à deux cuillères à café de graines dans

une grande tasse que vous emplissez d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes puis filtrez. Buvez-en après chaque repas.

Gingembre

Cinq minutes avant le déjeuner et le dîner, buvez une tisane de gingembre (sucrez-la au miel) ou faites-vous plaisir en mâchant chaque jour un morceau de gingembre confit.

Fenouil

Après chaque repas, mâchez lentement le quart d'une cuillère à café de graines de fenouil. Vous n'êtes pas obligé de les avaler ensuite !

Contre les flatulences, préparez une infusion de fenouil et de camomille, à déguster après les repas. Mettez 25 g de graines de fenouil et 25 g de fleurs séchées de camomille dans un récipient. Servez-en deux cuillères à café dans une grande tasse. Versez l'eau frémissante sur le mélange et laissez infuser 5 à 10 minutes. Filtrez et goûtez.

Noix de muscade

Buvez deux fois par jour du lassi parfumé avec une pointe de noix de muscade râpée.

Gale

Curcuma

Contre la gale, les emplâtres de curcuma sont très efficaces.

Grippe - États grippaux

Basilic

Son huile essentielle est souvent utilisée pour traiter des problèmes respiratoires comme les bronchites, les rhumes ou les

grippes. Elle favorise l'expectoration du mucus et réduit la fièvre. Prenez-en 1 à 2 gouttes mélangées à une cuillerée de miel avant les principaux repas.

Cannelle

Voici une préparation pour adultes seulement puisqu'elle est alcoolisée. Le docteur E. A. Maury, auteur de l'ouvrage *Soignez-vous par le vin* publié en 1974, recommande une potion remède contre la grippe transmise par sa grand-mère.

Ouvrez une bouteille de Côtes-du-Rhône (choisissez de préférence un bon cru). Videz le contenu d'un petit verre et ajoutez dans la bouteille 15 g de cannelle en bâton, 5 morceaux de sucre (si vous pouvez vous en passer, c'est mieux) et quelques zestes de citron. Les choses sérieuses commencent maintenant puisqu'il faut boire la demi-bouteille dans la journée, en 4 prises, et cela pendant 3 jours. Ensuite, filez sous la couette et n'en sortez plus. Inutile de préciser qu'il est absolument interdit de conduire sous l'emprise de la "grippe" !

Cannelle et clou de girofle

Contre les états grippaux, préparez le plus vite possible le grog suivant : faites bouillir 3 minutes la quantité d'un grand verre d'eau à laquelle vous ajoutez un clou de girofle et un petit morceau de cannelle. Laissez infuser 20 minutes, et ajoutez une touche de rhum, mélangée avec un demi-citron pressé et une cuillère à café de miel.

Clou de girofle

Contre la grippe, le clou de girofle renforce nos défenses immunitaires, combat l'infection, la douleur et l'inflammation. Voici une recette pour le moins originale, mais que nous n'avons pas testée. Faites bouillir de l'eau, et remplissez une demi-tasse. Versez-y un sachet d'aspirine et deux cuillères à café de rhum.

Remuez et ajoutez 9 clous de girofle. Avec une pince, faites rougir sur une flamme un clou (de fer cette fois) d'environ 3 cm de long ; lorsque celui-ci est rouge, plongez-le dans le mélange. Le "pshittt" réglementaire indique que la réaction se produit. Ôtez le clou de fer et les clous de girofle à l'aide d'une cuillère et buvez la préparation. Ensuite, direction le lit pour rester bien au chaud.

Fenouil

En prévention contre la grippe, mâchez des semences de fenouil car il soulage les troubles respiratoires.

Coriandre

D'après la médecine ayurvédique, on obtient une tisane efficace en mélangeant en quantités égales ail, poivre, gingembre et coriandre bouillis ensemble dans de l'eau. Il est d'autre part possible de simplement broyer des graines de coriandre dans du miel et d'en prendre une cuillerée au besoin.

Gingembre

Buvez une infusion de gingembre plusieurs fois par jour. Mettez entre 0,5 et 1 g de rhizome par tasse. Ébouillantez le morceau et laissez infuser 10 minutes. Vous pouvez aussi déguster quelques morceaux de gingembre confit.

Lavande

En cas de grippe, n'hésitez pas à vous préparer des infusions de lavande (une poignée de sommités fleuries dans l'eau bouillante). Elles font beaucoup transpirer. Un bon moyen de venir à bout de la fièvre.

Romarin

Utilisez-le en tisane trois fois par jour.

Thym

La présence de thymol dans les feuilles aide à l'élimination des toxines (transpiration, urines) grâce à son pouvoir antiseptique. Une infusion de thym est très efficace dès l'apparition des premiers symptômes grippaux. Prenez quelques branches fraîches ou une cuillère à café de thym séché pour un demi-litre d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes et filtrez.

Haleine (mauvaise)

Anis

Antibactérien, l'anis est également reconnu pour rafraîchir l'haleine. N'hésitez pas à en croquer quelques graines.

Aneth

Quelques graines mâchées après le repas favorisent une haleine agréable.

Badiane

Sucez une étoile de badiane (sans croquer) et lorsque votre bouche et vous êtes réconciliés, rangez-la dans votre poche. Elle pourra resservir encore plusieurs fois.

Clou de girofle

Croquez un clou de girofle avant un rendez-vous amoureux ou si vous avez mangé de l'ail. Enfin, évitez quand même de faire les deux le même jour ! Laissez le clou quelques minutes en bouche pour qu'il devienne presque "tendre" et mordez-le à pleines dents. Quand on le croque, le clou libère toute sa saveur et son arôme, assez amer. Pendant les minutes qui suivent, évidemment, la langue est quelque peu endormie, mais retrouve rapidement sa vigueur. Et l'haleine est plus "détendue".

Menthe

En gargarisme : faites une infusion avec une poignée de feuilles de menthe fraîche. Laissez refroidir et faites les gargarismes.

Noix de muscade

Râpée dans une tasse de thé ou d'eau chaude, elle parfume agréablement la bouche.

Cardamome

N'hésitez pas à en mâcher quelques graines après le repas. En infusion, elles rafraîchissent l'haleine. On dit même qu'elles chassent le goût tenace de l'ail.

Hémorroïdes

Cerfeuil

Pour calmer les hémorroïdes (externes), voici une préparation toute simple. Faites cuire un bouquet de cerfeuil frais dans du lait pendant dix minutes. Placez ensuite le cerfeuil dans une gaze et appliquez-le en cataplasme sur l'hémorroïde.

La recette fonctionne aussi avec du cerfeuil que vous pilez dans un récipient. Extrayez le jus du bouquet dans une centrifugeuse et appliquez un coton imbibé de ce jus. Laissez agir un quart d'heure.

Herpès, prurits

Piment

On trouve des pommades antalgiques pour soigner ces affections. La capsaïcine contenue dans le piment permet de libérer des endomorphines, efficaces contre la douleur.

Hoquet

Aneth

Faites infuser les graines dans 25 cl d'eau pendant quelques minutes. Filtrez et buvez chaud.

Estragon

Antispasmodique, son HE calme les hoquets persistants. Une goutte ou deux sur un sucre ou mélangées à une cuillerée de miel.

Inflammations

Fenugrec

Contre les inflammations locales, délayez 100 g de graines de fenugrec pulvérisées dans l'eau bouillante ou faites-les cuire jusqu'à obtention d'une bouillie. Appliquez localement en enveloppement aussi chaud que possible 3 ou 4 fois par jour. Attention, ce remède peut provoquer des réactions cutanées. Faites d'abord un test sur une petite partie du corps pour voir si vous supportez. Sans réaction dans les 24 h, vous pouvez y aller.

Insomnie

Noix de muscade

Préparez une infusion pour trouver le sommeil plus facilement : grattez un peu de noix dans une tasse d'eau bouillante ou de lait chaud, et sucrez au miel.

Lavande

Quelques gouttes d'huile essentielle sur l'oreiller apaisent les esprits trop vifs au moment du coucher.

Indigestion

Carvi

Une infusion de graines est toute indiquée. Vous pouvez aussi en croquer quelques-unes pour faciliter la digestion.

Anis

Pour bien digérer, préparez une infusion d'anis vert : 15 g de graines écrasées sur lesquelles vous versez 1 litre d'eau bouillante. Laissez infuser 15 minutes, passez au chinois.

Moutarde

Pour vomir, mélangez une cuillère à café de farine de moutarde dans un verre d'eau tiède et avalez le tout. Résultat garanti.

Impuissance

Cannelle

Voici un très bon stimulant : 1 bâton de cannelle (ou 5 g) pour un bol d'eau bouillante, à infuser 5 minutes. Filtrez, c'est prêt ! Vous pouvez adoucir le mélange avec une touche de miel.

Gingembre

Prenez du gingembre sous toutes ses formes : en infusion (mettez entre 0,5 et 1 g de rhizome par tasse. Ébouillantez le morceau et laissez infuser 10 minutes), confit, râpé dans les plats.

Poivre noir

Il stimule tout l'organisme, active la circulation du sang. Son huile essentielle contient des phénols qui peuvent provoquer des brûlures. Soyez très prudent dans son utilisation et demandez conseil à un spécialiste.

Sarriette

Son essence est utilisée en aromathérapie pour combattre les insuffisances sexuelles. Quelques gouttes sur un sucre ou mélangées à un peu d'eau et sucrées de miel.

Libido

Cannelle

Elle est stimulante et légèrement aphrodisiaque : faites infuser 5 minutes un bâton de cannelle (ou 5 g) que vous recouvrez dans un bol d'eau bouillante. Enlevez la cannelle, c'est prêt ! Sucrez selon vos goûts avec une touche de miel.

Noix de muscade

Stimulant général puissant, nerveux et circulatoire, la noix de muscade est aussi un anti-dépresseur (du moins en HE) qui peut avoir un impact sur la libido. En infusion : grattez un peu de noix dans une tasse d'eau bouillante ou de lait chaud, sucrez.

Sauge

C'est une panacée, qui stimule toutes les fonctions. Prenez-la comme un thé : comptez 5 ou 6 feuilles infusées par tasse.

Lait (allaitement)

Anis

Le thé d'anis stimule la lactation chez la femme. Laissez infuser selon vos goûts. Pour les engorgements de lait, appliquez une décoction concentrée en compresse directement sur les seins.

Aneth

Faites macérer une cuillère à café de graines d'aneth écrasées dans une tasse d'eau bien chaude pendant plusieurs minutes.

Filtrez, sucrez de miel. Cette recette favorise la production de lait.

Fenouil

Contre les engorgements de lait, utilisez les feuilles du fenouil en cataplasme.

Cerfeuil

Pour stopper la lactation, préparez un cataplasme de feuilles de cerfeuil que vous appliquez tiède directement sur la poitrine.

Le « plus » : N'oubliez pas de manger très régulièrement des légumineuses, et particulièrement des lentilles, qui sont très bénéfiques à une bonne lactation.

Mal de dents ou de gencives

Cannelle

Contre les maux de dents, appliquez un cataplasme de la décoction de cannelle sur les tempes ou sur les joues.

Clou de girofle

Sous forme d'huile ou d'infusion, il calme les douleurs dentaires ou gingivales. Plus pratique, prenez un clou de girofle que vous écrasez et que vous appliquez directement sur l'endroit douloureux. Son effet anesthésique soulage presque immédiatement.

En attendant votre rendez-vous chez le dentiste, mettez une goutte d'HE de clou de girofle séché sur un coton-tige et appliquez-le directement sur la carie (sans toucher la langue ni le palais). En quelques minutes, la dent sera insensibilisée.

Coriandre

Une gaze trempée dans une infusion de coriandre puis

appliquée sur la dent est également efficace contre la douleur.

Menthe

En gargarisme contre la gingivite ou en onction contre les névralgies dentaires, la menthe est analgésique.

Safran

Pour faciliter la sortie des premières dents des enfants, enduisez votre doigt de miel mélangé à un peu de poudre de safran. Massez doucement les gencives avec ce mélange.

Sauge

En bain de bouche (décoction refroidie : 100 g par litre d'eau), elle aide à lutter contre les infections buccales en général.

Thym

Il soulage particulièrement les gingivites, utilisé en bain de bouche. Servez-vous de sa décoction.

Mal des transports

Basilic

Son huile essentielle est efficace contre le mal des transports. Avalez un sucre sur lequel vous aurez déposé une goutte de son HE.

Gingembre

Mal de mer, mal des transports, grossesse, le gingembre lutte contre toutes les nausées. Si vous y êtes sujet et que vous voyagez, voici une bonne occasion d'avoir sur soi quelques morceaux de gingembre confit. Sinon, il vous reste son huile essentielle dont vous mélangerez 2 gouttes à une cuillerée de miel. En tout

cas, absorbez-le au moins une heure avant le départ, et continuez à en consommer tant que les symptômes persistent. Les femmes enceintes ne doivent pas en manger plus de 2 g par jour.

Noix de muscade

Elle est reine contre le mal de mer. Grattez un peu de noix dans une tasse d'eau bouillante, et avalez avant le malaise.

Reconnu phytomédicament

L'utilisation en médecine traditionnelle du gingembre contre le mal des transports a été confirmée par la mise en évidence par la science moderne de ses effets antiémétiques. Le rhizome de gingembre est d'ailleurs depuis peu inscrit sur la liste des plantes ayant la possibilité d'entrer dans la composition de phytomédicaments sans avoir besoin d'une autorisation préalable de mise sur le marché (A.M.M.).

Maux d'estomac

Anis

Antispasmodique, ses graines apaisent les estomacs qui "tirent". En tisane, versez l'eau bouillante sur une cuillère à café de graines et laissez infuser 10 minutes. Plus pratique, mâchez quelques graines.

Basilic

L'HE de basilic est surtout utilisée dans le traitement des troubles digestifs. Deux gouttes dans une cuillerée de miel combattent les spasmes gastriques et l'aérophagie.

Cardamome

Vous pouvez soit en prendre une infusion avant le repas (une cuillère de graines pour une tasse d'eau bouillante), soit en croquer quelques graines.

Carvi

Prenez une infusion après le repas ou mâchez les graines.

Estragon

Une infusion d'estragon est recommandée après chaque repas aux personnes dyspeptiques.

Fenouil

Les graines de fenouil apaisent les crampes d'estomac et stimulent les fonctions digestives. C'est un adoucissant gastrique à prendre en infusion plusieurs fois par jour après les repas (1 cuillère à café de graines par tasse).

Laurier

Il réveille les estomacs endormis ou paresseux. En infusion, mettez une poignée de feuilles dans l'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes : c'est prêt.

Origan

Sédatif antispasmodique, il est surtout efficace dans les problèmes d'origine nerveuse. En infusion, 1 cuillère à café par tasse d'eau bouillante ou quelques gouttes d'essence sur un sucre ou dans une cuillère de miel.

Thym

Une infusion stimule et facilite la digestion. Laissez infuser une tête de sommité ou une cuillère à soupe de feuilles dans l'eau bouillante pendant 10 minutes. Filtrez et buvez chaud.

Mémoire

Clou de girofle

Il stimulera une mémoire fatiguée : attention, l'HE de clous de girofle doit être employée avec prudence et toujours sur avis d'un spécialiste.

Romarin

Prenez-le en infusion, il est un peu amer mais très stimulant pour les neurones. Utilisez 2 brins fleuris pour une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes, filtrez.

Sésame

Riche en acides gras, en acides aminés essentiels et en minéraux (calcium), cette petite graine est très tonique et stimule l'esprit. Sa place est principalement dans l'assiette.

Ménopause

Bambou

Son effet reminéralisant aide à lutter contre l'ostéoporose. Vous le trouverez surtout en poudre totale sèche cryobroyée, sous forme de gélules, dans les magasins spécialisés.

Fenouil

Consommez-le en infusion de feuilles fraîches. Doté de phyto-œstrogènes, le fenouil comble en partie les manques hormonaux de la ménopause.

Sauge

Buvez une tasse de tisane quotidiennement en cure de quinze jours ou trois semaines. Mettez quatre feuilles de sauge dans l'eau bouillante et laissez infuser 10 minutes. La sauge permet de réduire les bouffées de chaleur et d'apaiser les humeurs irritées.

Son action œstrogénique la rend indispensable dès la pré-ménopause, comme le fenouil.

Migraine

Anis vert

Cinq grammes de graines d'anis vert dans un demi-litre d'eau bouillante font une tisane délicieuse qui permet de dissiper une migraine digestive.

Badiane

Quelques étoiles infusées auront le même effet que les graines d'anis. Utilisez-en 3 pour une tasse, que vous recouvrez d'eau bouillante.

Basilic

Céphalique, il est bon contre la migraine, surtout d'origine nerveuse ou gastrique. Prenez une infusion deux fois par jour.

Lavande

Calmante et antispasmodique, elle est efficace contre la nervosité, les migraines. En HE, prenez 3 à 5 gouttes diluées dans un peu d'eau sucrée de miel. Pour préparer une infusion, une cuillère à café de fleurs est parfaite pour une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes, filtrez.

Menthe

De l'huile de menthe sur les tempes et à la base du cou peut enrayer une migraine tenace.

Origan

Calmant, il apaise les maux de tête. En infusion, utilisez une cuillère à café pour un quart de litre d'eau bouillante.

Thym

En infusion, il apaise la migraine surtout d'origine nerveuse. Laissez infuser une tête de sommité ou une cuillère à soupe de feuilles dans l'eau bouillante pendant une dizaine de minutes. Filtrez et buvez chaud.

Muscles douloureux

Cannelle, poivre, muscade

Les HE de cannelle, muscade et poivre sont d'excellents chauffants musculaires. Massez les jambes du bas vers le haut pour relancer la circulation.

Coriandre

Elle a des propriétés antalgiques. Son huile soulage les douleurs : ajoutez quelques gouttes de son huile essentielle à une huile végétale et massez l'endroit douloureux. Elle entre également dans la composition de certaines pommades (prenez l'avis du pharmacien).

Gingembre

Diluez quelques gouttes d'huile essentielle dans une huile végétale et frictionnez les muscles : le gingembre réchauffe et soulage.

Moutarde

Contre les douleurs musculaires, prenez un bain à la moutarde.

Romarin

En compresse : faites une décoction avec une poignée de romarin par litre d'eau, laissez bouillir un petit quart d'heure. En cataplasme, il soulage torticolis et douleurs musculaires. En

massage ou friction, diluez quelques gouttes d'huile essentielle de romarin dans une huile végétale (amande douce, abricot, sésame…) et massez doucement l'endroit douloureux pendant au moins un quart d'heure.

Nausées

Anis

Antispasmodiques, les graines d'anis apaisent les nausées. Prenez-les en infusion : à raison de cinq grammes dans un demi-litre d'eau bouillante, vous obtiendrez une tisane savoureuse.

Estragon

Une infusion de feuilles d'estragon (fraîches ou sèches) apaise l'aérophagie et les nausées. Versez l'eau bouillante directement sur les feuilles et laissez infuser 10 minutes. Filtrez et goûtez.

Gingembre

Ses propriétés antiémétiques sont depuis longtemps reconnues, il lutte efficacement contre les nausées. En tisane, mettez entre 0,5 et 1 g de rhizome par tasse. Ébouillantez le morceau et laissez infuser 10 minutes.

Menthe

Antispasmodique et digestive, on l'utilise contre les nausées, en infusion. Laissez infuser au moins 10 minutes. Vous pouvez également mâcher quelques feuilles fraîches.

Noix de muscade

Elle lutte avec succès contre le mal de mer. Grattez un peu de noix dans une tasse d'eau bouillante ou de lait chaud, sucrez.

Poivre

Pour renforcer l'effet des épices qui calment les nausées, pensez à râper sur l'une d'elles quelques grains de poivre. Il se marie parfaitement avec la tisane de gingembre par exemple.

Névralgies

Cannelle et girofle

Versez quelques clous de girofle (10 environ) pour 25 cl d'huile de cannelle. Massez doucement le front ou la partie douloureuse avec cette préparation.

Menthe

Essayez en infusion calmante, une cuillère de feuilles de menthe par tasse. Dégustez-la chaude, tiède ou même froide, elle est rafraîchissante. Vous pouvez aussi déposer une goutte de son huile essentielle sur chaque tempe, sur le front et la nuque : et là, elle devient vraiment très très rafraîchissante.

Moutarde

Son huile, utilisée en massage de la tête, soulage car elle stimule le système sanguin. Elle dissipe les maux de tête liés à un surplus de tensions.

Origan

Calmant, il apaise plus particulièrement les maux de tête. En infusion, mettez une cuillère à café pour un quart de litre d'eau bouillante.

Peau

Anis

Les infusions d'anis prises matin et soir sont également

réputées pour atténuer la peau grasse. En infusion, ébouillantez 1 cuillère à café de graines pour un bol d'eau.

Cerfeuil

En usage externe, le cerfeuil soulage une peau abîmée par une affection chronique, comme l'eczéma. Préparez un cataplasme de ses feuilles et mettez-le en place lorsqu'il est tiède sur l'endroit de la peau concerné. On dit aussi qu'il retarde l'apparition des rides.

Basilic

Pour le traitement de l'acné, diluez quelques gouttes de son huile essentielle dans une huile végétale et appliquez directement sur les boutons irrités, c'est un excellent bactéricide. Toujours contre l'acné, mais sur une peau pas trop enflammée, prenez les feuilles fraîches et frictionnez légèrement.

Curcuma

Ses effets anti-inflammatoires aident les peaux victimes d'eczéma, d'acné ou encore d'urticaire. Préparez son rhizome en décoction et faites-en des compresses à appliquer localement.

Genièvre

Ses baies antiseptiques sont cicatrisantes pour les peaux écorchées. Préparez-en une infusion et appliquez la préparation en compresses sur la peau irritée. Laissez agir un quart d'heure.

Lavande

Son huile essentielle peut être appliquée en friction sur les coups et les eczémas secs.

Menthe

Vous pouvez passer un linge mouillé d'infusion de menthe

refroidie sur les parties du corps qui ont été trop exposées au soleil ou souffrant d'urticaire.

Persil

L'infusion de feuilles de persil est un tonique pour la peau en général et efficace contre l'acné en particulier. Laissez infuser 10 minutes et filtrez.

Sauge

Elle aide à combattre les réactions allergiques d'origine nerveuse comme l'eczéma et le psoriasis. En tisane : mettez 5 à 6 feuilles dans l'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes, filtrez. Vous pouvez aussi, en laissant macérer une poignée de sauge 5 à 6 semaines dans une eau de Cologne de base, obtenir une eau de toilette qui, mélangée avec de l'eau lors de la toilette, adoucit et éclaircit la peau.

Thym

Préparez une décoction : faites bouillir une cuillère à soupe de feuilles dans un litre d'eau pendant une dizaine de minutes, filtrez et utilisez en compresse. Le thym est un antiseptique et en plus, il possède des vertus antioxydantes.

Palpitations

Anis

Antispasmodique, l'anis calme les palpitations. Prenez les graines en infusion (une demi-cuillère à café pour une tasse) ou croquez directement quelques graines.

Carvi

Comme l'anis, il apaise. Prenez deux ou trois fois par jour une infusion réalisée avec une cuillère à café de graines pour une

tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes, filtrez. Buvez bien chaud.

Piqûres

Basilic

Préparez une décoction de basilic pour apaiser les piqûres d'insectes, et appliquez en compresses à l'endroit qui démange.

Cannelle

Elle calme les inflammations. Dégustez-la en tisane si la piqûre est chaude et gonflée.

Cerfeuil

Toujours lorsque la piqûre est rouge et gonflée, appliquez un cataplasme chaud de feuilles de cerfeuil. Renouvelez l'opération 3 ou 4 fois dans la journée.

Menthe

En infusion, elle est analgésique et soulage les douleurs liées aux piqûres.

Sésame

Son huile calme les démangeaisons. Massez doucement.

Persil

Frottez l'endroit douloureux avec des feuilles de persil fraîches après une piqûre d'insecte.

Poux

Origan

Préparez une décoction d'origan avec 40 g de sommités

fleuries pour 1 litre d'eau, faites bouillir 10 minutes et badigeonnez la tête. Faites le shampoing quelques minutes plus tard.

Règles (troubles des...)

Anis vert

Antispasmodiques, les graines d'anis vert soulagent. Prenez-les en infusion : à raison de cinq grammes dans un demi-litre d'eau bouillante, vous obtiendrez une tisane parfaitement dosée.

Cannelle

En tisane quand les règles sont un peu "justes" ou "faibles".

Carvi

En tisane, utilisez une cuillère à café de graines pour une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes et filtrez.

Genièvre

Une infusion de baies de genièvre apaise les douleurs liées aux crampes mensuelles.

Noix de muscade

Pour des règles insuffisantes, grattez un peu de noix dans une tasse d'eau bouillante ou de lait chaud, et adoucissez au miel.

Origan

À consommer en infusion pour les règles qui donnent de fortes crampes. Utilisez 1 cuillère à café pour 1/4 de litre d'eau bouillante et buvez chaud après filtrage.

Persil

Il aide à calmer la douleur et rétablit la régularité du cycle.

Deux gouttes d'huile essentielle sur un sucre apaisent les crampes.

Safran

Attention, le safran est très cher et la recette qui suit n'est sans doute pas à la portée de toutes les bourses. Pour les règles douloureuses, vous pouvez utiliser directement les stigmates en décoction. Mettez 20 g pour 1 litre d'eau froide et faites bouillir. Ensuite, laissez infuser 20 minutes et filtrez. Buvez deux 1/2 verres par jour au début des règles.

Sinon, vous pouvez aussi prendre de la poudre de safran sur prescription d'un phytothérapeute.

Rhumatismes

Cerfeuil

Les infusions de cerfeuil soulagent les rhumatismes et douleurs hépatiques.

Citronnelle

Son HE est habituellement utilisée contre les lumbagos ou les douleurs d'origine rhumatismale.

Coriandre

Contre les douleurs de rhumatismes, utilisez la coriandre en lotion, ou en pommade car c'est un antalgique en usage externe.

Estragon

Son huile est utilisée en massage sur les articulations douloureuses.

Gingembre cru

Il semble, d'après certaines études, que le gingembre consommé cru puisse soulager les personnes atteintes de

polyarthrite rhumatoïde ou de douleurs musculaires. Certains chercheurs ont avancé l'idée que le gingembre réduit la douleur en inhibant la production des substances inflammatoires.

Genièvre

Contre les douleurs dues aux rhumatismes, préparez un bain de genièvre. Pour une baignoire pleine, utilisez 80 gouttes d'HE de genièvre diluées soit dans du lait entier (une tasse), soit dans une base moussante (savon liquide, ou bain douche).

Laurier

L'huile de laurier est un baume anti-douleur et s'utilise aussi en friction contre les rhumatismes. Elle s'obtient par macération des feuilles sèches durant trente-six heures environ, avec un peu d'alcool (50 g) dans un récipient fermé hermétiquement. Puis faites cuire lentement au bain-marie, environ six heures, le mélange avec un demi-litre d'huile d'olive. Filtrez, conservez dans un lieu frais et sombre.

Lavande

Préparez un alcoolat et utilisez-le en frictions.

Moutarde

Utilisez la moutarde en cataplasme contre les rhumatismes.

Noix de muscade

Elle a des propriétés analgésiques. Râpez un peu de noix dans une tasse d'eau bouillante ou de lait chaud, sucrez ou ajoutez du miel.

Origan

En décoction : une poignée de sommités fleuries pour 1 litre d'eau. Filtrez et buvez chaud.

En cataplasme : mettez une plante fraîche écrasée dans un linge propre, laissez sur le couvercle d'une casserole contenant de l'eau bouillante. Quand le cataplasme est chaud, appliquez-le sur la région douloureuse.

Piment

Contre les affections rhumatismales, préparez un emplâtre de piments.

Sauge

Préparez votre bain en y ajoutant une à deux poignées de sauge.

Thym

Trois ou quatre infusions par jour de thym aident l'organisme. Laissez infuser une tête de sommité ou une cuillère à soupe de feuilles dans l'eau bouillante pendant 10 minutes. Filtrez et buvez bien chaud.

En massage, le thym est également très efficace. Pour préparer une huile de massage, faites chauffer au bain-marie durant deux heures environ 30 grammes de feuilles de thym dans 1/4 de litre d'huile d'olive. Laissez refroidir et filtrez. Conservez ce remède dans une bouteille placée à l'abri de la lumière.

Rhume

Anis vert

Préparez une décoction avec un quart d'eau bouillante pour 5 g de ses graines aux qualités expectorantes.

Basilic

L'huile essentielle de basilic est souvent utilisée pour traiter des problèmes respiratoires. Elle favorise l'expectoration du

mucus et réduit la fièvre. Prenez une à deux gouttes avant les principaux repas.

La graine de basilic pilée est efficace contre les éternuements si on l'aspire par les narines. Encore faut-il oser !

Cannelle

Contre les rhumes, appliquez un cataplasme de la décoction de cannelle sur les tempes ou sur les joues.

Décoction contre les rhumes : faites bouillir 80 g d'écorce séchée en petits morceaux dans un litre d'eau pendant 3 minutes. Laissez infuser un quart d'heure et filtrez. Dégustez.

Coriandre

Faites bouillir en quantités égales ail, poivre, gingembre et coriandre et utilisez ce mélange en inhalation au moins deux fois par jour.

Fenouil

Expectorant, il est efficace contre les rhumes et soulage les problèmes d'ordre respiratoire. Buvez deux ou trois tasses par jour de graines de fenouil infusées (1 cuillère à café de graines pour une tasse).

Gingembre

Préparez une décoction de gingembre. Découpez votre racine en lamelles et faites-la frémir pendant dix minutes dans une casserole d'eau. Adoucissez la préparation au miel, c'est meilleur au goût, et bon pour la gorge.

Laurier

Si vous le consommez dès les premiers symptômes en infusion, ses propriétés fébrifuges permettent de se débarrasser d'un rhume.

Moutarde

Faites un cataplasme de moutarde et appliquez sur la poitrine un onguent avant d'y déposer le cataplasme.

Origan

Expectorant et calmant, l'origan comme la marjolaine, sa variété sauvage, est efficace contre les rhumes. Prenez-le en infusion (une cuillère à café pour un quart de litre d'eau bouillante) ou en décoction (une poignée de sommités fleuries pour 1 litre d'eau).

Piment

Si le rhume s'accompagne d'affection ORL, le piment facilite le nettoyage des voies aériennes, décongestionne et provoque un écoulement nasal. Attention à son utilisation, pour un usage interne. Il existe en poudre, gélule, HE mais prenez l'avis d'un spécialiste.

Romarin

Consommez-le en tisane dès les premiers symptômes.

Thym

En inhalation, il dégage les voies respiratoires : jetez une poignée de thym dans une casserole d'eau très chaude, respirez cette vapeur pendant sept minutes en vous couvrant la tête avec un linge ou une serviette.

Saignements de nez

Carvi

Contre les saignements de nez, appliquez des compresses de graines de carvi écrasées. Laissez-les en place dix minutes.

Sinusite

Origan

Il dégage les voies respiratoires s'il est consommé en tisane.

Basilic

En compresses, ses graines écrasées réduisent les encombrements des sinus.

Spasme

Basilic

Appliquez l'HE sur le plexus solaire contre les spasmes digestifs ou faites-vous une infusion en portant à ébullition 25 g de feuilles fraîches de basilic dans un demi-litre d'eau. Couvrez, laissez frémir 10 minutes. Filtrez et laissez refroidir. Buvez ce mélange réparti en deux ou trois fois au cours de la journée.

Cannelle

Contre les spasmes digestifs, consommez son écorce en tisane après les repas.

Carvi

En tisane, versez une cuillère à café de graines pour une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes et filtrez avant de consommer.

Citronnelle

Elle possède des propriétés antispasmodiques. Vous pouvez la boire en tisane, mais l'infusion de son bulbe, coupé en tranches, sera plus aromatique que la tisane préparée à base de feuilles.

Coriandre

En infusion, mettez une cuillère à soupe de graines dans un demi-litre d'eau ; laissez bouillir, puis infuser 15 minutes. Filtrez.

Estragon

C'est un antispasmodique, surtout concernant les douleurs d'origine gastrique. Faites infuser quelques feuilles dans l'eau bouillante. Il peut aussi être consommé sous forme d'HE, 2 gouttes dans une cuillerée de miel.

Stress

Anis vert

Prenez après les repas une infusion d'anis, elle calme tous les maux liés au stress, que ce soit une impression de fatigue, d'angoisse ou des difficultés à digérer. Prenez une cuillère à café pour un demi-litre d'eau, portez à ébullition, laissez bouillir deux minutes, infusez 10 minutes environ, filtrez.

Fenouil

Son action anticonvulsive est idéale pour se débarrasser du stress. En tisane, deux ou trois fois par jour (1 cuillère à café de graines par tasse).

Genévrier

Voici une recette "détente" : mettez dans un sachet quelques baies de genévrier, ajoutez du romarin, de l'origan et de la menthe. Parfumez-en votre bain… et relaxez-vous.

Sauge

Elle apaise les nerfs ébranlés ou tendus. En guise de thé à raison de cinq à six feuilles dans une tasse d'eau bouillante.

Thym

Il est recommandé contre les crises d'angoisse. Laissez infuser une tête de sommité ou une cuillère à soupe de feuilles dans l'eau bouillante pendant 10 minutes. Filtrez et buvez bien chaud.

Système immunitaire

Gingembre

Pour apaiser le système immunitaire perturbé par une allergie, préparez une infusion de gingembre avec une partie de son rhizome (environ 1 g) que vous recouvrez d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes.

Noix de muscade

En tisane, elle apaise le système immunitaire.

Torticolis

Origan

En cataplasme : mettez la plante fraîche écrasée dans un linge propre, laissez sur le couvercle d'une casserole contenant de l'eau bouillante. Quand le cataplasme est chaud, appliquez-le sur la région douloureuse.

Toux

Anis

Expectorantes, les graines sont efficaces contre la toux. Prenez-les en infusion : à raison de cinq grammes dans un demi-litre d'eau bouillante, vous obtiendrez une tisane délicieuse.

Badiane

Grâce à son contenu en anéthol, l'anis étoilé a des effets expectorants et adoucissants sur les muqueuses. Il aide à combattre la toux ou les inflammations des voies respiratoires. Prenez-le en tisane.

Fenouil

Expectorant, il peut bien sûr être préparé en infusion mais vous pouvez aussi mâcher quelques graines.

Lavande

Calmante et antispasmodique, elle est efficace contre les quintes de toux. Essayez-la en HE ou en infusion (une cuillère à café de fleurs pour une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes, filtrez).

Menthe

Elle favorise l'expectoration et est souvent utilisée dans les cas de bronchite. Une infusion sucrée d'un peu de miel est toujours délicieuse deux à trois fois par jour.

Origan

Expectorant et calmant, l'origan comme la marjolaine, sa variété sauvage, est efficace pour calmer la toux. En infusion ou en HE.

Sarriette

En tisane, elle est antispasmodique et expectorante.

Thym

Le thym est apaisant, particulièrement pour combattre les phénomènes d'origine nerveuse. Laissez infuser une tête de sommité ou une cuillère à soupe de feuilles de thym dans l'eau

bouillante pendant dix minutes. Filtrez et buvez bien chaud.

Vanille

Faites bouillir un peu d'eau ou de lait avec une gousse de vanille.

Urticaire

Menthe

On peut passer un linge mouillé d'infusion de menthe refroidie sur les parties du corps atteintes par l'urticaire.

Vomissements

Aneth

Son effet antispasmodique en infusion réduit les vomissements.

Badiane

Par son action antispasmodique, elle lutte contre les vomissements d'origine nerveuse. En tisane, faites infuser quelques étoiles une dizaine de minutes dans l'eau bouillante.

Gingembre

Ses propriétés antiémétiques sont connues depuis longtemps. Buvez une infusion de gingembre avant ou après chaque repas. Mettez entre 0,5 et 1 g de rhizome par tasse. Ébouillantez le morceau et laissez infuser 10 minutes.

Yeux sensibles

Basilic

Son infusion soulage la fatigue oculaire. Faites infuser les

feuilles fraîches et utilisez-les en compresses ou en bain pour les yeux.

Cerfeuil

Pour dégonfler les paupières congestionnées, préparez une décoction avec un bouquet de cerfeuil frais (60 g de cerfeuil pour 1 litre d'eau). Portez à ébullition et laissez infuser une demi-heure. Filtrez avec une passoire et utilisez le "jus" en compresse sur les yeux gonflés. Laissez agir 10 minutes environ.

Graines de fenouil

En bain, les graines de fenouil soulagent les yeux sensibles. Contre les yeux gonflés ou la fatigue oculaire, faites infuser un sachet de graines de fenouil et laissez refroidir. Appliquez ensuite en cataplasme sur les paupières. Même remède pour les yeux agressés par la conjonctivite.

Thym

Une infusion de thym appliquée en compresse apaise les yeux irrités par l'eau trop chlorée des piscines. Laissez infuser une tête de sommité ou une cuillère à soupe de feuilles dans l'eau bouillante pendant une dizaine de minutes. Filtrez et utilisez en compresses sur les paupières.

Troisième partie

Passons à table

Passons à table

Acheter mes épices

Comme vous allez le découvrir dans les fiches qui suivent, on peut trouver les épices sous différentes formes, des plus classiques aux plus inattendues, et c'est là qu'il faut apprendre à se repérer : fraîches ou séchées, hydroponiques (culture avec des substances nutritives, mais sans sol ! !), issues de la filière bio ou pas. Mais vous pouvez aussi vous les procurer entières, en flocons ou en poudre, en grains, hachées ou encore concassées. Encore plus travaillées, on peut également trouver les épices en pâte, en purée, en pot ou en tube, en huile essentielle, en saumure, dans l'eau, dans l'huile, dans le vinaigre, il n'existe pratiquement pas de limite.

La règle de base est d'acheter les épices entières : poivre en grain, racine de gingembre, filaments de safran, bâtons de cannelle, gousse de vanille. Parfois, c'est compliqué à trouver, mais le goût est infiniment plus dense, les saveurs simplement incomparables. Déjà moulues ou en poudre, leur goût et leurs qualités nutritives s'appauvrissent. Parfois, elles ont même une saveur complètement différente selon qu'elles sont sèches ou fraîches. Faites le test avec du gingembre, vous ne serez pas déçu.

On peut souvent trouver ses épices au supermarché ou dans les magasins de produits naturels, mais mieux vaut se les procurer dans les épiceries fines où la qualité sera d'un tout autre ordre. Arrangez-vous pour aller chez un spécialiste (voir en annexe) qui vend suffisamment d'épices pour que le stock soit renouvelé régulièrement : cela évite d'acheter des graines toutes flétries qui sont là depuis 5 ans ! Vérifiez évidemment les dates de conservation notées sur l'emballage. De même, sur les marchés, évitez les graines poussiéreuses, les baies abîmées, creuses ou ratatinées. Achetez-les en petites quantités pour qu'elles ne s'éventent pas sur les étagères de votre cuisine.

Conserver mes épices

Si on vous vend vos épices emballées dans un morceau de carton, ou pire, dans une feuille de papier journal qui absorbe leurs huiles et leurs parfums, c'est à vous de jouer, et dans les meilleurs délais si possible. De retour dans votre cuisine, choisissez de préférence des bocaux de verre brun qui se ferment de façon hermétique. Et là, laissez tomber votre rêve d'admirer dans votre cuisine tous vos bocaux alignés, les couleurs et les senteurs mêlées : ça, c'est du mythe. Non, la réalité, c'est que les épices se rangent dans un placard, parfois même dans le bac à légumes du réfrigérateur, au frais et dans le noir, et surtout à l'abri de l'humidité. La lumière et la chaleur les oxydent, et là encore, elles s'éventent, perdent leur saveur et leurs vertus thérapeutiques. Même bien protégées et rangées, ne conservez pas les épices plus d'une année (à part la vanille qui peut se garder plus de deux ans sans perdre son arôme). Au-delà, elles perdent leurs propriétés et une partie de leur saveur. N'oubliez pas d'étiqueter les pots si vous n'êtes pas un "as du flair" pour les reconnaître.

Cuisiner les épices

Pour que vos épices conservent un maximum de finesse et de grandeur de goût, mettez la main "à l'épice". On ne peut pas se contenter de les saupoudrer bêtement sur le plat, les épices, comme le reste, ça se travaille ! Un bon mortier et un pilon font parfaitement l'affaire pour moudre soi-même racines, fruits et graines selon les besoins de la cuisine, ou de la forme. La règle d'usage est : au fur et à mesure. Et si vraiment vous vous lancez dans le vaste monde des épices, vous pouvez investir dans un moulin à épices (ou un moulin à poivre ou à café). Ayez également sous le coude une râpe fine, un mixeur, un presse-ail. Dernier conseil pour les utilisateurs de piments : prévoyez une paire de gants de chirurgien. Cela évite de se brûler en toute innocence des parties sensibles comme les yeux ou la langue.

Au programme, il s'agit de les râper, de les moudre, de les écraser, de les émincer, de les infuser, de les griller ou encore de les faire frire.

Râpées

Les racines d'épices fraîches (gingembre) ou certaines épices en graines comme la noix de muscade sont râpées très simplement avec une banale râpe de cuisine. Ne la choisissez pas trop grossière de façon à ne pas avoir de trop gros morceaux dans votre plat. Pour les racines, pensez à les peler avant de les râper.

Moulues

Pour un arôme exceptionnel, c'est le mode d'emploi le plus répandu. Il faut les moudre à la dernière minute, juste avant de les mettre sur le plat ou de les incorporer à la recette. En aucun cas deux jours plus tôt, sinon, encore une fois, on perd toute leur saveur et leurs propriétés. Là, il y a deux cas de figure : pour les épices tendres (carvi, cumin, fenouil, girofle), utilisez

simplement un mortier avec un pilon. Mettez une petite quantité d'épices et broyez en effectuant une légère rotation. Comme quand on prépare un aïoli.

Pour les épices dures comme la coriandre, le fenugrec, la cannelle ou le curcuma, servez-vous d'un moulin à poivre. La cannelle et le curcuma peuvent être achetés en poudre.

Écrasées

Les baies de genièvre et les gousses de cardamome connaissent bien la chanson. Un simple mortier et un pilon suffisent pour écraser légèrement les baies et les gousses et ainsi libérer leur arôme. On peut aussi s'en servir pour réveiller la saveur du gingembre ou de la citronnelle.

Infusées

Le principe est celui de toutes les recettes de santé proposées dans ce livre. Si l'anis peut parfumer un thé ou un vin chaud, le safran peut aussi être infusé dans de l'eau (ou même du lait en fonction de la recette). C'est le cas du riz au safran ! Cinq minutes d'infusion colorent et parfument délicieusement l'eau du riz. Dans le cas du safran, on laisse les filaments dans l'infusion. Ce qui n'est pas vrai pour les clous de girofle par exemple.

Émincées

Cela s'adresse essentiellement aux racines et aux rhizomes (gingembre, citronnelle). Pelez votre épice et découpez-la au couteau très tranchant dans le sens de la longueur, de façon à former des lamelles. Passez aux finitions sur une planche à découper en affinant encore les lamelles.

Grillées

Certaines graines comme la coriandre, le cumin, le fenouil ou encore la moutarde libèrent toute leur saveur lorsqu'elles sont

grillées à sec. Pour cela prenez une poêle à fond épais que vous faites chauffer pendant une minute. Ajoutez alors vos épices que vous laissez cuire 2 à 3 minutes sans cesser de remuer. Ensuite seulement, vous pouvez les piler.

Frites

Ce ne sont pas des pommes de terre pour une fois, mais des épices qu'il s'agit. Il suffit de les faire revenir un court instant dans une goutte d'huile d'olive pour mettre en évidence tout leur parfum. Cette méthode est souvent pratiquée pour les piments afin que leur goût prononcé n'éteigne pas la saveur des autres aliments.

Manger en 5 points

Pour profiter pleinement des bienfaits de votre alimentation et des épices plus particulièrement, voici quelques règles à respecter au moment de passer à table.

1 : Prenez vos repas au calme. Oubliez les repas pris sur le pouce, ou pire, en travaillant devant l'ordinateur ! Choisissez un endroit où vous ne serez pas dérangé. Évitez les discussions animées ou polémiques où chacun tente d'avoir raison, ce n'est pas le moment.

2 : Asseyez-vous. Parce que s'asseoir détend l'appareil digestif, cela ne fera que faciliter votre digestion.

3 : Ne mangez pas comme un ogre. Pensez à ménager de petites pauses de quelques minutes afin de vous assurer que vous avez encore faim. Si ce n'est pas le cas, même par gourmandise, inutile d'en rajouter, sous peine de fatiguer inutilement le système digestif, et surtout l'estomac qui risque alors de travailler chargé "à bloc".

4 : Mangez lentement. C'est presque le b-a-ba : mâchez. Mâchez et profitez ainsi pleinement de chaque bouchée.

5 : Enfin, ne passez pas à table si vous êtes dans un état de nerfs indescriptible. Patientez un moment, laissez retomber votre stress car il est l'ennemi n°1 de la digestion. Pour cela, une solution : fermez les yeux et respirez profondément. Quelques minutes suffisent généralement à faire redescendre la pression.

Tour de table, tour du monde

Se mettre à table devant un plat épicé est toujours une invitation au voyage, à la découverte de saveurs exotiques, de goûts inhabituels, de coutumes différentes. Chaque pays, chaque latitude, chaque région, ont bien souvent leur épice de prédilection, fortement liée à la tradition.

L'Espagne et le safran

Paella

Temps de préparation : 35 mn
Temps de cuisson : 15 mn
Pour 4 à 6 personnes

Au marché

500 g de riz rond
1 poulet
1 litre de bouillon de volaille
250 g de palourdes
1 litre de moules
12 grosses crevettes
8 langoustines
2 calmars
Quelques tranches de chorizo
1 bouquet garni
2 gousses d'ail
1 oignon

1 poivron rouge
125 g de petits pois écossés
1 citron
Sel, poivre
Safran
Paprika
Huile d'olive

Dans la cuisine

Dégraissez le poulet et coupez-le en morceaux. Nettoyez les moules et les palourdes. Chauffez 4 à 5 minutes dans une casserole avec un fond d'eau. Ne gardez ensuite que celles qui se sont ouvertes. Pochez les langoustines 3 minutes dans l'eau de cuisson des moules et des palourdes.

Chauffez un demi-verre d'huile d'olive dans un plat à paella (ou dans une grande poêle). Faites-y dorer les morceaux de poulet et salez-les. Ajoutez l'oignon coupé en morceaux, l'ail grossièrement haché, le poivron coupé en morceaux et les calmars. Mélangez bien et faites sauter pendant 5 minutes. Pendant ce temps, faites chauffer le bouillon.

Saupoudrez la paella de paprika, ajoutez les petits pois. Versez le riz en pluie en l'étalant bien et laissez-le dorer un peu. Mouillez avec le bouillon porté à ébullition et ajoutez le safran. Faites cuire 5 minutes à feu vif. Ajoutez les moules, les palourdes et les crevettes sans mélanger. Couvrez et laissez cuire 10 minutes à feu vif. Ajoutez les tranches de chorizo. Laissez reposer 5 minutes.

Conseil : Réservez un peu de bouillon et surveillez attentivement la fin de la cuisson du riz. Il doit être cuit à point lorsqu'il a absorbé tout le bouillon. Goûtez, et si nécessaire, prolongez la cuisson en ajoutant un peu de bouillon chaud pour obtenir un riz moelleux.

Riz au chorizo et au safran

Temps de préparation : 10 mn
Temps de cuisson : 20 mn
Pour 4 personnes

Au marché

250 g de riz
1 demi-chorizo fort (pimenté)
1 oignon
1 verre d'huile d'olive
Safran
Bouillon de volaille

Dans la cuisine

Épluchez l'oignon et coupez-le en petits morceaux. Faites-le revenir dans une grande poêle avec quelques cuillerées d'huile d'olive pour le faire dorer. Ajoutez 3 cuillères à soupe d'eau puis le chorizo coupé en rondelles, ajoutez 500 ml de bouillon. Laissez mijoter 5 minutes. Pendant ce temps, faites chauffer le four à 210° (thermostat 7).

Gardez le chorizo à part, mélangez le riz et le safran puis versez le tout dans un plat et enfournez jusqu'à ce que le bouillon soit complètement absorbé. Posez les rondelles de chorizo sur le riz et laissez cuire quelques minutes. Lorsque le riz est croustillant, servez-le dans le plat de cuisson.

L'Amérique du sud et le piment

Chili con carne

Temps de préparation : 40 mn
Temps de cuisson : 5 h
Pour 4 personnes

Au marché

2 kg de bœuf (gîte ou paleron)
1 grosse boîte de haricots rouges
1 poivron vert
1 oignon doux
2 gousses d'ail
250 g de sauce tomate
1 cuillère à soupe de cumin en poudre
5 cuillères à café d'origan
Poivre, sel et tabasco
Piment doux frais

Dans la cuisine

Coupez la viande en dés pas trop gros, coupez le poivron en petits morceaux, coupez le piment en tout petits morceaux. Épluchez et hachez l'ail et l'oignon.

Faites revenir l'ail et l'oignon dans l'huile, puis ajoutez les poivrons et les piments.

Mettez ensuite la viande et faites-la dorer quelques minutes à feu vif.

Ajoutez la sauce tomate avec l'origan, le cumin, le sel, le poivre, le tabasco.

Couvrez et faites mijoter 1 heure à feu très doux puis ajoutez les haricots égouttés.

Laissez cuire 4 heures, en remuant de temps en temps.

Servez très chaud avec du riz blanc, du gruyère râpé, de la crème fraîche liquide et des tacos de maïs.

Conseil

Attention au dosage des épices, notamment le piment et le tabasco… Vous pouvez toujours en ajouter, mais pas en enlever une fois qu'elles sont mêlées à la sauce ! Une quantité qui peut sembler un peu "faible" en début de cuisson, surtout si vous aimez, comme il se doit, le chili bien relevé, peut se corser en cours de cuisson, au fur et à mesure que la sauce réduit. Ayez donc la main légère au début, vous avez 4 heures pour goûter et rectifier le tir…

Sachez aussi que le chili est encore meilleur quand il est cuit la veille et réchauffé pendant une heure le jour même. N'hésitez pas à le préparer en grandes proportions : il se congèle très bien !

Curry des mers tropicales

Temps de préparation : 30 mn
Temps de macération : 20 mn
Temps de cuisson : 40 mn
Pour 4 personnes

Au marché

750 g de lotte
4 à 5 tomates
2 carottes
1 branche de céleri
Quelques gousses d'ail
2 oignons
1 pomme
250 ml de court-bouillon en tablettes
Huile
Paprika
Piment de Cayenne
1 cuillère à café de gingembre en poudre
3 clous de girofle
1 cuillère à café de cumin en poudre
1 cuillère à soupe de coriandre en poudre
125 g de noix de coco en poudre
Sel, poivre
1 cuillerée à soupe de maïzena
1 verre de lait de coco

Dans la cuisine

Préparez un court-bouillon. Versez-y la poudre de noix de coco et amenez à ébullition. Laissez frémir quelques secondes, puis éteignez le feu, couvrez et laissez macérer 20 minutes. Versez ensuite le tout dans une passoire garnie de mousseline et pressez pour exprimer le jus.

Épluchez l'oignon et la pomme et coupez-les en morceaux. Faites chauffer une petite cuillerée de beurre dans une casserole.

Ajoutez l'oignon et la pomme, laissez fondre pendant 5 minutes. Ajoutez le cumin, la coriandre, le gingembre en poudre et les clous de girofle écrasés. Mélangez et laissez mijoter.

Mélangez un verre de lait de coco à une cuillère à soupe rase de maïzena. Versez le tout dans une casserole, avec quelques cuillères de court-bouillon et chauffez en remuant sans cesse. Laissez à peine épaissir et retirez du feu.

Faites chauffer un peu d'huile dans une cocotte et faites fondre doucement un oignon émincé. Saupoudrez de paprika, mélangez et faites cuire pendant une minute. Ajoutez les tomates pelées et concassées, le céleri effilé et coupé en petits morceaux, les carottes grattées et coupées en rondelles, l'ail pelé et écrasé, une ou deux feuilles de laurier, le sel et le poivre. Mouillez avec le reste du court-bouillon et laissez mijoter un bon quart d'heure. Le liquide doit réduire presque de moitié pour constituer la sauce.

Découpez la lotte en morceaux de la taille d'une grosse noix. Ajoutez la sauce dans la cocotte. Portez à ébullition. Ajoutez les morceaux de lotte. Couvrez et laissez mijoter 15 minutes.

Conseil : Pour obtenir plus de saveur, remplacez le gingembre en poudre par du gingembre frais râpé et la poudre de coriandre par des feuilles de coriandre fraîche. Dans ce cas, ne les ajoutez à la sauce qu'au moment de mélanger avec le contenu de la cocotte.

L'Asie et le gingembre

Beignets de crevettes chinois

Temps de préparation : 10 mn
Temps de repos de la pâte : 1 h
Temps de macération : 15 mn

Temps de cuisson : 15 mn
Pour 4 personnes

Au marché

12 grosses crevettes crues
1 ou 2 cuillères à soupe de vin chinois ou de xérès sec
2 cuillères à soupe de sauce soja
1 gousse d'ail
Gingembre frais
Sel, poivre
250 g de farine
4 œufs
1 bouteille de bière blonde
50 g de beurre
Huile de friture

Dans la cuisine

Mettez la farine dans une terrine. Séparez les blancs des jaunes d'œuf, puis mettez les jaunes sur la farine. Ajoutez le sel et le poivre. Faites fondre le beurre et versez-le sur les œufs quand il est refroidi. Travaillez le mélange en versant peu à peu la bière pour obtenir une pâte lisse. Laissez reposer une heure au réfrigérateur.

Décortiquez les crevettes en conservant le bout de la queue. Faites macérer un quart d'heure dans un mélange composé de vin chinois, sauce soja, sel, ail écrasé et gingembre râpé.

Faites chauffer l'huile dans un wok.

Battez les blancs en neige et incorporez-les à la pâte à frire.

Vérifiez la température de la friture en y plongeant un petit morceau de pain frais : il doit remonter à la surface au bout d'une vingtaine de secondes. L'huile doit à peine colorer et ne pas fumer.

Piquez une crevette avec une fourchette, laissez-la s'égoutter puis plongez-la dans la pâte à frire et tournez-la pour qu'elle soit complètement enrobée de pâte, mais veillez à ce que la queue dépasse légèrement. Faites tomber dans la friture. Recommencez l'opération avec les autres crevettes.

Attendez que les beignets soient dorés en dessous pour les retourner et les faire frire de l'autre côté. Réservez au chaud sur du papier absorbant.

Accompagnez de sauce soja et d'une petite salade aux germes de soja.

Conseil : Il est préférable de ne pas préparer trop de beignets à la fois : cela ferait baisser la température de la friture et empêcherait les beignets d'êtres saisis comme il convient.

Tempura japonaise

Temps de préparation : 10 mn
Temps de repos de la pâte : 1 h
Temps de cuisson : 1 h
Pour 4 personnes

Au marché

16 crevettes
1 sole
4 coquilles Saint-Jacques
1 tablette de fumet de poisson
250 g de haricots verts
1 petite boîte de carottes
1 ou 2 poivrons
1 poignée de champignons
Sauce soja
Raifort râpé
Gingembre râpé ou en poudre
150 g de farine
2 œufs
1 bouteille de bière blonde
50 g de beurre ou d'huile
Huile pour friture
Sucre
Sel, poivre

Dans la cuisine

Mettez la farine dans un grand bol. Séparez les blancs des jaunes d'œuf, puis mettez les jaunes sur la farine. Ajoutez le sel et le poivre. Faites fondre le beurre sans le laisser cuire et versez-

le sur les œufs chaud mais non bouillant. Travaillez le mélange en versant peu à peu la bière pour obtenir une pâte lisse. Laissez reposer une heure au réfrigérateur.

Décortiquez et nettoyez les crevettes en laissant le bout de la queue. Levez les filets de sole et coupez-les en longues lanières.

Lavez les coquilles Saint-Jacques. Coupez leur chair blanche en fines tranches. Procédez de même avec le corail s'il est gros ; sinon, conservez-le entier.

Préparez tous les légumes et détaillez-les en petits morceaux.

Pour la sauce, mélangez le fumet avec quelques cuillères de sauce soja, du sucre en poudre, le raifort râpé et le gingembre.

Plongez crevettes, sole et légumes tour à tour dans la pâte à frire, puis dans une grande poêle contenant de l'huile très chaude. Salez et poivrez au sortir de la friture. Égouttez sur du papier absorbant avant de servir.

Le Maghreb et la harissa

La harissa

Temps de préparation : 20 mn

Au marché

250 g de piments rouges
1 tête d'ail
1 cuillère à café de coriandre en graines moulues
1 cuillère à café de carvi
1 cuillères à soupe d'huile d'olive
Sel

Dans la cuisine

Ouvrez les piments, enlevez leurs graines, rincez-les et égouttez-les plusieurs heures dans une passoire. Ensuite, hachez-les au mixeur.

Écrasez l'ail. Dans un récipient, mélangez les piments, l'ail, le carvi et la coriandre. Salez et ajoutez l'huile en remuant.

C'est prêt !

Pour la conserver, placez la harissa dans un bocal hermétique et recouvrez-la légèrement d'huile. Gardez-la au frais.

Attention : La consommation de harissa est déconseillée à celles et ceux qui souffrent de digestion difficile ou qui ont une fragilité de l'estomac (gastrites, ulcère).

Idée : Allongée de yaourt nature, la harissa constitue une excellente marinade pour les volailles et le porc.

Couscous de légumes à la harissa

Temps de préparation : 10 mn
Temps de cuisson : 40 mn
Pour 4 personnes

Au marché

3 cuillères à soupe d'huile
1 oignon émincé
2 gousses d'ail écrasées
1 cuillère à café de cumin en poudre
1 cuillère à café de paprika
500 g de tomates pelées
30 cl de bouillon de légumes
1 bâton de cannelle
1 grosse pincée de safran
2 aubergines
4 courgettes
4 carottes
230 g de couscous
500 g de pois chiches égouttés
180 g de pruneaux
3 cuillers à soupe de persil frais haché
3 cuillers à soupe de coriandre fraîche hachée
3 cuillers à café de harissa
Sel

Dans la cuisine

Faites chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse. Faites-y blondir les oignons et l'ail pendant 5 minutes. Ajoutez le cumin et le paprika, remuez sur le feu pendant une minute.

Ajoutez les tomates, le bouillon, la cannelle, le safran, les aubergines, les courgettes et les carottes. Salez. Portez à ébullition, puis couvrez, baissez le feu et laissez cuire pendant 20 minutes. Les légumes doivent être tendres mais rester fermes.

Tapissez un couscoussier (ou un panier en métal pour cuisson à la vapeur) d'une double épaisseur de mousseline. Versez le couscous dans un saladier et humidifiez-le.

Ajoutez les pois chiches et les pruneaux aux légumes et laissez cuire à nouveau pendant 5 minutes.

Ratissez le couscous avec une fourchette pour éviter les grumeaux et versez-le dans le couscoussier. Placez le tout au dessus des légumes pendant 5 minutes.

Ajoutez le persil et la coriandre aux légumes. Versez le couscous dans un plat de service préchauffé. Prenez les légumes à l'aide d'une écumoire et disposez-les par-dessus. Garnissez d'un peu de sauce et mélangez doucement.

Incorporez la harissa au reste de sauce et servez-la à part.

La Kémia

C'est l'équivalent de nos amuse-gueule dans les pays d'Afrique du Nord. Pour les repas tout simples, cela peut être des olives noires ou vertes, assaisonnées au fenouil ou au piment. Mais quand on reçoit, les mets sont alors plus recherchés : carottes au cumin, calmars au paprika, macédoine de légumes confits. Chacun fait ce qui lui plaît.

L'Orient et le cumin

Köfte en sauce

Temps de préparation : 10 mn
Temps de cuisson : 35 mn
Pour 4 personnes

Au marché

400 g de viande hachée de mouton
1/2 cuillère à café de cumin en poudre
1/2 cuillère à café de poivre gris
1 cuillère à soupe de riz
1 œuf entier
10 verres d'eau

Pour la sauce

1 petite tasse à café de farine
1 cuillère à café de poivre rouge moulu
2 jaunes d'œuf
1 citron pressé
1 tasse d'eau
Beurre

Dans la cuisine

Lavez le riz à l'eau chaude et mettez-le dans un récipient. Ajoutez la viande, l'œuf entier, le cumin et le poivre gris. Pétrissez et formez avec la paume de la main des boulettes de la taille d'une noix. Mettez les dix verres d'eau à chauffer. Lorsque l'eau bout, jetez les boulettes (les köfte) dans la casserole. Enlevez l'écume qui se forme et laissez cuire à feu doux pendant 25 minutes.

Préparez la sauce dans un récipient à part. Mélangez la farine, les jaunes d'œuf, le jus de citron et 5 cuillères à soupe de l'eau de cuisson des boulettes. Malaxez bien.

Lorsque les boulettes sont cuites, versez la sauce dans la casserole et laissez bouillir encore 5 minutes. Enlevez du feu.

Au moment de passer à table, faites fondre une noix de

beurre additionnée de poivre rouge et déposez une goutte sur chaque boulette. C'est prêt.

Idée : Voici une recette typiquement turque. Vous pouvez l'accompagner de tomates à l'ail cuites au four ou de riz parfumé au cumin.

Tas Kebab

Temps de préparation : 15 mn
Temps de cuisson : 50 mn
Pour 4 personnes

Au marché

800 kg de viande d'agneau
2 tomates
1 oignon
1 cuillère à soupe de thym
2 gousses d'ail
2 feuilles de laurier
1 cuillère à café de cumin en poudre
1 bouquet de persil
1/2 cuillère à soupe de poivre noir en grains
1 cuillère à soupe de sauce tomate
1 cuillère à soupe de farine
Huile
5 verres d'eau
Sel

Dans la cuisine

Découpez la viande en petits morceaux, épluchez et émincez l'oignon. Faites revenir la viande dans un peu d'huile. Ajoutez l'oignon, puis la sauce tomate et le cumin. Mélangez. Ajoutez la farine et remuez encore.

Fabriquez avec un morceau de gaze un petit sac dans lequel vous placerez les épices et les condiments (ail, laurier, poivre, persil). Plongez ce sachet dans la préparation, avec une pincée de

sel et 5 verres d'eau. Laissez cuire à feu doux pendant 15 minutes.

Épluchez les tomates, coupez-les en morceaux et ôtez les pépins. Ajoutez-les pour finir par-dessus la viande et laissez cuire environ 20 minutes.

Avant de servir, pensez à enlever le sachet d'épices.

Fabrication maison

Pour fabriquer le petit sachet d'épices, rien de plus facile. Prenez de la gaze, et remplissez-la de vos épices. Vous pouvez la fermer simplement en l'agrafant, mais le meilleur moyen pour éviter les "fuites" est de clore le sachet avec un fil épais que vous nouez autour de sa base.

L'Europe centrale et le paprika

Potage Boketof

Temps de préparation : 40 mn
Temps de cuisson : 2 h
Pour 4 personnes

Au marché

800 kg de viande de bœuf
250 g de févettes
2 oignons
2 tomates
300 g de courgettes
150 g de pâtes
3 litres d'eau environ
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à café de paprika
Feuilles de menthe, basilic
Graines de coriandre
Sel, poivre

Dans la cuisine

Choisissez de préférence une marmite ou un fait-tout pour préparer ce potage. Faites revenir la viande coupée en morceaux dans une cuillerée d'huile d'olive. Ajoutez les oignons et les tomates coupées en morceaux, les févettes et le paprika. Salez, poivrez et couvrez avec les 3 litres d'eau. Laissez cuire à feu modéré pendant 1 h 45. Lorsque c'est cuit, réservez la viande.

Passez ensuite la soupe au moulin à légumes et remettez sur le feu, avec la viande. Ajoutez les pâtes dans le bouillon et faites bouillir pas trop fort pour les faire cuire.

Dix minutes avant de servir, mettez la menthe, le basilic et la coriandre.

Digestion facile

La menthe agit sur l'estomac, l'intestin et le foie. Antispasmodique, elle stimule également les sécrétions gastriques et biliaires et joue un rôle d'antiseptique dans l'intestin. Dans cette recette, les actions conjuguées de la coriandre et de la menthe vous garantissent une digestion tout en douceur sans crampes ni ballonnements.

Goulasch hongroise

Temps de préparation : 20 mn
Temps de cuisson : 45 mn
Pour 4 personnes

Au marché

500 g de bœuf à braiser
120 g de lardons
400 g d'oignons
20 g de beurre
2 cuillères à café de paprika
1 boîte de sauce tomate
1 tasse de crème
Sel
1 kg de pommes de terre

Dans la cuisine

Coupez la viande en gros morceaux. Hachez les oignons.

Dans une cocotte-minute, faites revenir la viande dans le beurre, puis ajoutez les lardons et les oignons. Salez. Ajoutez le paprika puis la sauce tomate. Fermez et laissez mijoter 35 mn. Ajoutez les pommes de terres épluchées et coupées en tranches dans le panier. Refermez la cocotte et laissez cuire 10 mn. Servez arrosé de crème fraîche.

Astuce : La vraie goulasch, Gulyásleves, est une soupe copieuse et épaisse, au bœuf et aux légumes, relevée de paprika et de carvi. Pour retrouver la vraie consistance de la Goulasch, n'hésitez pas à prévoir large sur la sauce en augmentant un peu les proportions…

L'Inde et les mélanges d'épices

Curry, qu'est-ce ?

Le curry tel qu'il est présenté dans la plupart des boutiques européennes n'est pas une épice unique, mais un mélange d'épices. Sa composition évolue au fil des régions et des traditions culinaires. Piments, moutarde, curcuma, gingembre, coriandre, cumin, cardamome et poivre noir sont souvent de la partie. Sans oublier naturellement quelques feuilles de curry fraîches. C'est un mélange délicat et subtil qui se prépare avec des épices de choix, moulues selon les besoins… Si vous voulez fabriquer vous-même votre propre mélange, ne négligez pas vos achats et sélectionnez les épices de première qualité.

Il faut savoir qu'un cuisinier indien a, en moyenne, 25 épices différentes à sa disposition, pour réaliser un bon curry. Ce dernier accompagne aussi bien viandes que poissons que purée de légumes en tous genres…

Massala, qu'est-ce ?

Le massala signifie simplement "mélange d'épices". Selon son origine, on y trouve différentes épices qui varient selon les pays. Garam signifie littéralement "chaud" en langue Hindi. Le garam massala est un mélange d'épices qui, contrairement au curry dans lequel on cuit les ingrédients, est ajouté en fin de cuisson. En Inde, on le broie au dernier moment pour assaisonner les volailles et les plats de riz et on le chauffe quelques minutes dans la poêle pour en exacerber les saveurs.

Colombo, qu'est-ce ?

Le colombo est un mélange d'épices qui se rapproche du curry, mais sa version plus « légère » est moins agressive pour nos papilles et les estomacs fragiles. Ses principaux ingrédients sont le curcuma, le cumin et… le curry en personne. Le mélange donne une profonde couleur jaune, mais il ne pique pas. Il est particulièrement adapté pour accompagner tous les plats d'agneau, de porc, ainsi que les légumes.

Garam massala

Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : quelques minutes pour l'échauffer

Au marché

10 g de cannelle	2 feuilles de laurier
10 g de clou de girofle	1 cuillère à café de fenouil
10 g de poivre noir	1 cuillère à café de cumin
3 g de cardamome noire	1 cuillère à café de coriandre

Dans la cuisine

Mixez toutes les épices pour obtenir une poudre grossière.

Utilisez ce mélange immédiatement ou mettez-le dans un contenant hermétique au frais. Vous pouvez le conserver sans problème pendant six mois.

Pulao de légumes

Temps de préparation : 20 mn
Temps de cuisson : 40 mn
Pour 4 personnes

Au marché

500 g de riz	5 feuilles de laurier
100 g de haricots verts	2 bâtons de cannelle
4 carottes	10 clous de girofle
Raisins secs	2 piments chili
Noix de cajou	Coriandre en poudre
2 gros oignons	Sel, poivre noir

Dans la cuisine

Choisissez de préférence une marmite. Faites revenir dans un peu d'huile chaude les oignons émincés, le laurier, la cannelle et les clous de girofle. Lorsque les oignons commencent à dorer, ajoutez-y les carottes et les haricots verts, finement découpés. Couvrez jusqu'à ce que les légumes soient bien revenus. Versez ensuite le riz, et deux fois son volume d'eau. Baissez un peu le feu. Avant la fin de la cuisson, ajoutez les piments chili hachés, une cuillère à café de coriandre, salez, poivrez. Finissez la cuisson à feu très doux, jusqu'à ce qu'il ne reste plus d'eau dans la marmite. Servez avec des raisins secs et des noix de cajou.

Astuce : L'association riz (céréale) + noix de cajou (légumineuse) permet une parfaite assimilation des protéines

végétales. Inutile donc d'ajouter de la viande à cette recette déjà parfaitement équilibrée.

Lassi

Temps de préparation : 5 mn
Pour 4 personnes

Au marché

1 pointe de couteau de safran	2 yaourts nature
1 pincée de cardamome broyée	Sucre en poudre

Dans la cuisine

Dans un mixeur, mélangez trois cuillères à soupe d'eau chaude, une pincée de safran et un quart de cuillère à café de cardamome broyée. Mixez pendant quelques secondes. Ajoutez deux tasses de yaourt nature, deux tasses d'eau froide et deux cuillères de sucre en poudre. Mixez à nouveau pour obtenir un mélange homogène. Conservez au réfrigérateur et servez bien frais dans des verres.

À savoir : Boire deux verres de lassi par jour soulage efficacement ballonnements et flatulences.

Chutney à la mangue

Temps de préparation : 1 h
Durée de conservation : environ 4 mois au frais et à l'abri de la lumière

Au marché

1 kg de mangues
150 ml d'eau
1 oignon
1 gousse d'ail
150 g de raisins
200 ml de vinaigre blanc
250 g de sucre
Une demi-cuillère à café de sel
1 cuillère à café de gingembre en poudre
1 cuillère à café de garam massala

Dans la cuisine

Épluchez les mangues, coupez la chair en petits dés. Épluchez et hachez l'oignon, l'ail. Épépinez le raisin.

Dans une casserole, mettez les mangues, l'eau et les autres ingrédients. Portez à ébullition, laissez mijoter à feu doux pendant 45 minutes, jusqu'à ce que le mélange soit relativement épais.

Versez bouillant dans des pots chauds stérilisés.

Poulet tandoori

Temps de préparation : 10 mn
Temps de macération : 24 h
Temps de cuisson : 40 mn
Pour 4 personnes

Au marché

1 poulet
Beurre

Pour la première marinade

5 cuillères à café de sel
10 cuillères à soupe de jus de citron

Pour la deuxième marinade

4 cuillères à soupe bombées de yoghourt nature
3 cuillères à soupe d'huile
3 cuillères à soupe de vinaigre de Xérès
8 cuillères à café de poudre tandoori
3 citrons verts
Sel

Pour la poudre massala

2 cuillères à café de poudre de chili
1 cuillère à café de cumin moulu
1 cuillère à café de poudre d'ail
1 cuillère à café de gingembre moulu
1 cuillère à café de coriandre moulue
1 cuillère à café de sel

Pour la sauce

1 cuillère à café de gingembre frais râpé
1 cuillère à soupe de poudre de curry
1 oignon
2 gousses d'ail hachées

Dans la cuisine

Première marinade : Coupez le poulet en morceaux en retirant toute la peau et les petits os de la carcasse. Creusez des entailles dans la chair tous les centimètres jusqu'à l'os.

Faites fondre le sel dans le jus de citron. Placez le poulet dans un plat creux et arrosez-le de ce citron. Laissez macérer 30 minutes à une heure en retournant deux ou trois fois.

Deuxième marinade : Mélangez tous les ingrédients dans un saladier. Sortez le poulet de sa première marinade, épongez-le et

plongez-le dans la deuxième marinade. Couvrez le récipient et mettez le tout 24 heures au frais. Pensez à retourner les morceaux dans la marinade au moins une fois.

24 heures plus tard, égouttez le poulet et faites-le rôtir pendant 30 minutes.

Pendant ce temps, mélangez les ingrédients pour la poudre massala. Épluchez et faites revenir l'oignon émincé dans une casserole. Ajoutez l'ail haché, la poudre massala et la deuxième marinade. Mettez le poulet rôti dans cette sauce. Laissez mijoter 5 minutes et servez chaud.

Le tandoori : une cuisine minceur

Fort agréables à l'œil et au palais, les plats "tandoori" sont, pour résumer, une cuisine au barbecue "à l'indienne". Ce n'est pas seulement un mode de cuisson sans gras mais aussi un mode de préparation. Tout le secret réside dans cette longue marinade constituée d'un mélange subtil de yaourt, de citrons et d'épices. Le poulet ou le poisson sont entaillés profondément pour que les saveurs pénètrent à cœur. Vous pouvez reprendre ces mêmes principes de goût et de diététique en cuisant vos aliments sur la braise ou sous un gril.

Une place pour chaque épice

L'ail à l'honneur

Huile d'olive à l'ail

Temps de préparation : 10 mn
Temps de macération : 2 à 3 semaines

Au marché

1 tête d'ail
10 grains de poivre noir
5 baies de genièvre
2 feuilles de laurier
4 piments rouges séchés
1 bouteille d'huile d'olive extra-vierge
2 cuillères à café de graines de coriandre
5 baies de piment de la Jamaïque

Dans la cuisine

Dans la bouteille d'huile, glissez l'ail épluché et émincé, puis ajoutez toutes les épices. Fermez hermétiquement et laissez reposer 2 semaines au frais. Si alors le goût n'est pas assez prononcé, laissez reposer encore une semaine. Conservez à l'abri de la lumière.

Vinaigre à l'ail

Temps de préparation : 20 mn
Temps de cuisson : 10 mn
Temps de repos : 30 mn
Temps de macération : 2 à 3 semaines

Au marché
70 cl de vinaigre de vin blanc ou de cidre
5 à 6 gousses d'ail pour la préparation
3 à 4 gousses d'ail pour la décoration

Dans la cuisine

Épluchez et écrasez 5 à 6 gousses d'ail et placez-les dans un récipient en verre.

Faites chauffer 35 cl de vinaigre puis versez-le sur l'ail.

Laissez refroidir et complétez avec 35 cl de vinaigre froid.

Mettez le tout dans une bouteille propre, bouchez hermétiquement et laissez reposer 2 semaines, en remuant la bouteille de temps en temps. Filtrez le vinaigre dans une bouteille, dans laquelle vous glisserez 3 à 4 gousses d'ail non épluchées pour décorer et parfumer. Fermez hermétiquement et conservez au frais, à l'abri de la lumière.

Utilisation

L'huile et le vinaigre aromatisés à l'ail peuvent se déguster avec des salades méditerranéennes, pour la confection de mayonnaises originales ou la composition de marinades.

Poulet d'Ali-Baba (et ses 40 gousses d'ail)

Temps de préparation : 15 mn
Temps de cuisson : 1 h 15
Pour 4 personnes

Au marché
1 citron
1 bouquet de romarin frais
1 poulet
40 gousses d'ail
4 cuillères à soupe d'huile d'olive
Graines de sésame
Sel et poivre

Dans la cuisine

Préchauffez le four à 180° (th. 4). Farcissez le poulet avec le citron et le romarin frais.

Séparez les gousses d'ail sans les peler, en coupant juste la partie supérieure.

Faites revenir le poulet dans l'huile d'olive dans une cocotte allant au four. Salez, poivrez et ajoutez l'ail.

Fermez bien la cocotte pour garder les vapeurs et les parfums. Enfournez. Laissez cuire 1 h à 1 h 15.

Parsemez le poulet de graines de sésame, et servez avec l'ail, accompagné d'oignons nouveaux cuits à la vapeur.

Selon les goûts

Le goût de ce plat n'est pas aussi prononcé qu'on pourrait le croire. L'ail cuit longuement et imprègne le poulet d'un parfum très doux. Pour une saveur plus corsée, écrasez les gousses d'ail dans la cocotte. Vous obtiendrez une sauce plus relevée.

L'aneth à l'honneur

Gratin d'herbes

Temps de préparation : 20 mn
Temps de cuisson : 50 mn
Pour 4 personnes

Au marché

4 œufs
40 g d'aneth haché
80 g de ciboulette
40 g de persil haché
20 g de coriandre hachée
2 ou 3 feuilles de laitue
10 g de noix
1 cuillère à café de bicarbonate de soude
1 cuillère à café de farine
125 ml d'huile d'olive
Sel, poivre

Dans la cuisine

Nettoyez les herbes, lavez-les, essuyez-les et hachez-les finement.

Dans un bol, placez la farine, le bicarbonate, les noix grossièrement hachées, le sel, le poivre, les œufs et 2 cuillères à soupe d'huile.

Ajoutez les herbes, mélangez soigneusement.

Nappez un moule avec le reste d'huile et enfournez dans le four préchauffé à 180° (th. 4). Quand l'huile est chaude, versez le mélange d'œufs et d'herbes dans le moule, puis remettez au four pendant 45 minutes.

Pour les végétariens

Présentez ce gratin dans le moule de cuisson en le garnissant de quelques morceaux de noix. Servez chaud ou tiède, coupé en petits morceaux, accompagné de yaourt et de pain, pour un vrai repas végétarien.

Au jardin

L'aneth germe très facilement. Pour avoir des petites graines tout au long de l'année, il suffit d'en placer quelques-unes dans un pot ou mieux dans une mini-serre sur un balcon ou un rebord de fenêtre bien exposé.

Sachez qu'il ne supporte en cuisine ni l'ail ni la tomate.

Brochettes roses

Temps de préparation : 30 mn
Temps de repos : 15 mn
Pour 4 personnes

Au marché

12 grosses crevettes
10 cl de crème fraîche allégée
2 citrons
1 gros bouquet d'aneth
4 belles tranches de saumon fumé
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
Sel et poivre du moulin

Dans la cuisine

Épluchez le concombre et coupez-le en tranches fines. Saupoudrez-le de sel et laissez-le dégorger pendant 15 minutes.

Coupez le saumon en lanières. Épluchez les crevettes. Arrosez saumon et crevettes avec le jus d'un citron et l'huile. Recouvrez avec la moitié de l'aneth ciselé. Laissez mariner 10 minutes.

Mélangez la crème et le jus de l'autre citron. Salez, poivrez. Ajoutez le concombre égoutté et le reste d'aneth. Mélangez.

Enfilez les lanières de saumon et les crevettes en alternance sur les brochettes. Servez sur la salade de concombre.

Conseil : Pauvre en calories mais riche en goût, ce plat équilibré, servi bien frais, est idéal pour un soir d'été.

L'anis vert à l'honneur

Biscuits à l'anis

Temps de préparation : 20 mn
Temps de repos de la pâte : 12 h
Temps de cuisson : 10 à 15 mn
Pour environ 75 biscuits

Au marché

4 œufs
250 g de sucre glace
1 pincée de sel
250 g de farine
4 cuillerées à café de graines d'anis ou d'anis en poudre

Dans la cuisine

Cassez les œufs dans une jatte et battez-les avec un batteur électrique. Ajoutez petit à petit le sucre et le sel, puis continuez à battre la préparation au bain-marie pour la faire épaissir.

Enlevez la jatte du bain-marie et continuez à battre la préparation pendant 5 minutes. Laissez-la refroidir.

Mélangez la farine avec l'anis et incorporez-la à la préparation.

À l'aide de deux cuillères à café, posez des petits tas de pâte sur une plaque. Laissez sécher les biscuits à découvert pendant 12 heures (de préférence une nuit) à température ambiante.

Faites cuire alors les biscuits pendant 10 à 15 minutes à mi-hauteur dans un four préchauffé à 160° (th. 3).

Sortez les biscuits et laissez-les refroidir. Détachez-les ensuite délicatement à l'aide d'un couteau.

Couronnes à l'anis

Temps de préparation : 25 mn
Temps de repos : 2 h
Temps de cuisson : 10 mn
Pour 4 personnes

Au marché

4 œufs
400 g de farine
250 g de sucre en poudre
1 cuillère à soupe d'huile
100 g de sucre glace
20 g de levure de boulanger
5 g de grains d'anis
Huile pour friture

Dans la cuisine

Mettez les graines d'anis dans un demi-verre d'eau chaude et laissez-les infuser pendant un quart d'heure. Ensuite, dans cette même eau, délayez la levure.

Battez les blancs des œufs en neige, ajoutez-y le sucre et sans jamais cesser de remuer, les jaunes d'œuf un par un. Versez la cuillère à soupe d'huile, la farine et la levure, toujours en remuant de façon énergique. Laissez reposer la pâte pendant une heure de façon à ce qu'elle durcisse.

À la main, modelez de petites couronnes avec cette pâte et disposez-les dans un plat. Laissez encore reposer une heure et faites-les frire à la poêle.

Pour finir, saupoudrez de sucre glace.

Pour la forme

Un dessert frit, même délicieux comme celui-ci, ne peut pas être un dessert diététique ! On peut déguster ces couronnes au petit déjeuner ou à l'heure du thé, mais on évite quand même de les manger au dîner ou après un vrai festin !

La badiane à l'honneur

Poires tièdes aux épices

Temps de préparation : 20 mn
Temps de cuisson : 20 mn
Pour 4 personnes

Au marché

4 poires
2 pommes
1 clémentine
5 oranges
1 cuillère à soupe de miel
1 bouquet de menthe fraîche
2 étoiles de badiane
2 clous de girofle
1 gousse de vanille
2 bâtons de cannelle

Dans la cuisine

Lavez les poires, et sans même les peler, incisez-les dans le sens de la hauteur. Placez-les au four 20 minutes, sur 180°.

Pendant ce temps, pressez les oranges, pelez les pommes et découpez-les en quartiers. Après avoir ôté les pépins, déposez-les dans un récipient au fond duquel vous versez un petit peu de jus d'orange (1/4). Recouvrez d'un film plastique, et passez les pommes au micro-ondes 3 minutes pour obtenir une compote. Réservez.

Dans une casserole, mêlez les épices telles quelles, et le miel au jus d'orange. Faites réduire et réservez.

Au moment de servir, placez une poire dans chaque assiette, avec sa compote et arrosez du « jus d'épices » réduit. Passez 30 secondes au micro-ondes pour réchauffer la poire, et décorez avec quelques feuilles de menthe et deux quartiers de clémentine.

Astuce : Le miel à la lavande est diurétique, profitez de ses bienfaits !

Canard à la chinoise

Temps de préparation : 10 mn
Temps de cuisson: 2 h
Temps de macération : 24 h
Pour 4 personnes

Au marché

4 cuisses de canard
250 ml de bouillon
2 étoiles de badiane
2 cuillères à soupe de genièvre
1 cuillère à café de muscade râpée
1/2 cuillère à café de sel
1 cuillère à soupe de grains de poivre
1 gousse d'ail
2 cuillères à soupe de vinaigre (de riz ou blanc)
4 oignons

Dans la cuisine

Écrasez et mélangez la badiane, le genièvre, la muscade, le sel, le poivre, et l'ail. Ajoutez le vinaigre. Travaillez le tout pour obtenir une pâte épaisse. Enrobez chaque cuisse de canard de cette préparation. Couvrez et laissez macérer au frais pendant 24 heures.

Préchauffez le four à 190° (th. 5). Placez les cuisses dans un plat et faites-les cuire pendant 30 minutes. Retirez-les du four, dégraissez-les. Abaissez la température à 160° (th. 4). Recouvrez les cuisses avec les oignons épluchés et émincés. Ajoutez le bouillon. Couvrez et continuez la cuisson pendant 90 minutes.

Conseil : Servez avec du riz ou un gratin de bettes.

Le saviez-vous ?

Ajoutez une étoile dans l'eau pour la cuisson des féculents afin de les rendre légers et digestes.

Le bambou à l'honneur

Ce sont, en réalité, les germes de la canne de bambou que l'on trouve principalement dans la région chinoise du Sichuan. Ils se vendent frais dans les épiceries spécialisées, ou en conserve. Les cœurs sont sautés, frits ou braisés. Ils sont mélangés aux légumes ou à la viande hachée. De couleur jaune pâle, ils plaisent par leur texture croustillante et leur saveur sucrée.

Le basilic à l'honneur

Soupe au pistou

Temps de préparation : 15 mn
Temps de cuisson : 1 h
Pour 4 personnes

Au marché

500 g de haricots rouges
300 g de haricots blancs
300 g de haricots verts plats
3 courgettes
3 carottes
3 oignons
6 pommes de terre
200 g de fèves
Sel, poivre
Vermicelles ou coquillettes

Pour le pistou

6 tomates
5 ou 6 gousses d'ail
1 bouquet de basilic (80 g)
Parmesan
Huile d'olive

Dans la cuisine

Épluchez et coupez en morceaux les courgettes, les carottes, les oignons, les pommes de terres. Écossez les haricots et les fèves. Placez tous les légumes dans une cocotte et recouvrez-les d'eau froide. Portez à ébullition.

Salez, poivrez, couvrez, baissez le feu et laissez mijoter une bonne heure. Ajoutez une poignée de vermicelles ou de coquillettes et continuez la cuisson jusqu'à ce que tout soit bien cuit.

Pendant ce temps, préparez le pistou. Mixez le basilic et l'ail. Ajoutez un filet d'huile d'olive et continuez de mélanger pour obtenir une pommade. Pochez les tomates quelques minutes dans l'eau bouillante. Épluchez-les et épépinez-les, puis incorporez-les au mélange. Ajoutez un peu de parmesan râpé.

Ajoutez 2 ou 3 cuillerées de pistou à la soupe en fin de cuisson et servez aussitôt dans la soupière avec un peu de pistou et de parmesan râpé sur la table.

Conseil : Attention de bien baisser le feu et de s'assurer qu'il y a beaucoup de bouillon dans la marmite. Lorsque les pâtes sont cuites et qu'on doit laisser la soupe en attente, ces dernières ont tendance à "boire" le bouillon !

Au jardin

Essayez d'alterner les plants de basilic et de tomates. Ces dernières seront alors légèrement parfumées, naturellement !

Fraises en coulis frais

Temps de préparation : 5 mn
Temps de cuisson : 5 mn
Pour 4 personnes

Au marché

300 g de fraises
4 à 5 citrons
10 g de feuilles de basilic
100 g de sucre glace

Dans la cuisine

Lavez les fraises, équeutez-les et passez-les au mixeur. Ajoutez 150 ml d'eau, 50 ml de jus de citron et les feuilles de basilic finement ciselées. Mixez pendant une minute. Versez la préparation dans une casserole et laissez chauffer quelques minutes. Laissez refroidir. Vous pouvez incorporer, si vous le désirez, quelques feuilles de basilic et de petites fraises tranchées ou coupées en quartiers.

Idée : Ce coulis, très rafraîchissant, est excellent pour napper des crêpes ou accompagner des glaces.

La cannelle à l'honneur

Saint-Jacques à la cannelle

Temps de préparation : 10 mn
Temps de cuisson : 5 mn
Pour 4 personnes

Au marché

12 coquilles Saint-Jacques
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 petit bâton de cannelle
1 citron
Sel, poivre

Dans la cuisine

Faites ouvrir et nettoyer les noix par votre poissonnier, et surtout, gardez les coquilles ! De retour à la cuisine, rincez les noix, brossez les coquilles, et remettez les unes à l'intérieur des autres. Préchauffez le four à 200 ° (th. 6).

Huilez, salez et poivrez les noix et enfournez pendant 4 minutes. Sortez aussitôt les noix du four, saupoudrez de cannelle râpée et ajoutez quelques gouttes du jus de citron pressé.

Conseil : Utilisez la cannelle avec parcimonie car son parfum puissant peut "éteindre" les subtilités d'un plat.

Salade d'oranges à la cannelle

Temps de préparation : 10 mn
Pour 4 personnes

Au marché

8 oranges
2 cuillères à soupe de fleur d'oranger
2 cuillères à café de cannelle en poudre
1 cuillère à café de miel

Dans la cuisine

Épluchez les oranges, coupez-les en rondelles fines et enlevez les pépins. Déposez-les dans un saladier. Ajoutez l'eau de fleur d'oranger. Dans le jus qui s'est déposé au fond, mélangez la cuillerée de miel. Saupoudrez de cannelle fraîchement moulue.

La vitamine C : tout de suite !

L'orange est le fruit le plus riche en vitamine C et pour en profiter, il faut la manger rapidement après l'épluchage. Elle est aussi pleine de fibres, des pectines à 50 %, qui, très bien tolérées par l'organisme, facilitent le transit intestinal.

La cardamome à l'honneur

Halwa à la semoule

Temps de préparation : 10 mn
Temps de cuisson : 15 mn
Pour 4 personnes

Au marché

100 g de semoule fine
75 g de raisins secs
50 g d'amandes effilées
60 cl de lait
100 g de beurre
100 g de miel
6 gousses de cardamome verte pilée
2 gousses de vanille

Dans la cuisine

À feu moyen, faites chauffer les raisins à la poêle dans 40 g de beurre de façon à ce qu'ils gonflent. Juste une petite minute.

Dans une casserole, mélangez la semoule avec le sucre et le lait. Remuez et ajoutez le beurre restant, la cardamome, la vanille (préalablement fendue), ainsi que les raisins. Faites bouillir jusqu'à ce que le mélange s'épaississe (comptez environ 15 minutes).

Versez dans des ramequins. Vous pouvez servir tiède ou froid, accompagné de quartiers d'orange.

À savoir : Plus connu dans sa version à la carotte, le halwa, sorte de pudding épais, est servi traditionnellement en Inde et au Moyen-Orient avant le café qui termine le repas de midi.

Tarte épicée

Temps de préparation : 30 mn
Temps de repos de la pâte : 30 mn
Temps de cuisson : 35 mn
Pour 4 personnes

Au marché

Pour la pâte

250 g de farine
125 g de beurre
2 jaunes d'œuf
1 cuillère à soupe de sucre

Pour la garniture

1 cuillère à soupe de graines de cardamome
25 cl de jus d'orange
Le zeste râpé de 2 oranges
1 cuillère à soupe de maïzena
3 œufs + 1 jaune d'œuf
125 g de sucre
125 g de beurre

Pour la crème

20 cl de crème fraîche
1 morceau de gingembre

Dans la cuisine

Pour la pâte, mélangez la farine et le beurre mou. Ajoutez les jaunes d'œuf et le sucre, puis, petit à petit, tout en pétrissant, ajoutez de l'eau froide jusqu'à l'obtention d'une pâte dont vous pouvez former une boule. Laissez reposer au frais pendant 10 minutes.

Préchauffez le four à 200° (th. 6).

Étalez la pâte et mettez-la dans un moule à tarte. Laissez-la reposer à nouveau pendant 20 minutes, puis piquez-la avec une fourchette et faites-la cuire pendant 15 minutes.

Pour la garniture, mettez les graines de cardamome dans une casserole avec le jus et les zestes d'oranges, faites chauffer à feu doux quelques instants, puis retirez du feu et laissez infuser.

Mélangez la maïzena avec un peu d'eau, puis, en remuant, ajoutez-la au jus d'orange infusé. Ajoutez ensuite les œufs, le jaune d'œuf et le sucre et mélangez bien. Versez dans une casserole à fond épais et faites cuire à feu doux, jusqu'à ce que la préparation épaississe. Retirez-la du feu et ajoutez le beurre ramolli en fouettant énergiquement.

Laissez refroidir quelques instants puis versez sur la pâte et faites cuire pendant 20 minutes.

Battez ensemble les ingrédients pour la crème et servez avec la tarte refroidie.

À savoir : Le bouquet chaud et acidulé des graines de cardamome est très particulier. Il rappelle le goût du citron, teinté de camphre et d'eucalyptus. La cardamome a longtemps été recommandée pour lutter contre l'embonpoint après un écart de régime ou pour rafraîchir l'haleine après la consommation d'alcool. Voilà donc une tarte doublement idéale pour les fins de repas de fêtes !

Le carvi à l'honneur

Ragoût aux courgettes

Temps de préparation : 45 mn
Temps de cuisson : 1 h
Pour 4 personnes

Au marché

1 kg de courgettes
500 g de gigot ou d'épaule de mouton
1 oignon
Poivre noir
1 cuillère à café de cannelle
2 dl d'huile d'olive
100 g de pois chiches
2 piments secs
1 tête d'ail
1/2 cuillère à café de poivre
1 cuillère à soupe de carvi
2 cl de vinaigre blanc
Sel

Dans la cuisine

La veille, faites tremper les pois chiches.

Le jour même, coupez la viande en petits morceaux et faites-la revenir dans l'huile. Ajoutez l'oignon émincé, le sel, le poivre et la cannelle.

Mixez ensemble les piments, l'ail, la demi-cuillère à café de poivre et le carvi, puis diluez-les dans un demi-verre d'eau et versez le tout sur la viande. Couvrez d'eau, ajoutez les pois chiches et laissez cuire pendant une cinquantaine de minutes.

Pendant ce temps, coupez les courgettes en rondelles et faites-les sauter dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Salez. Mettez-les sur la viande cuite. Arrosez de vinaigre. Portez à ébullition et servez aussitôt.

Idée : On peut remplacer les courgettes par des aubergines. Il faut alors supprimer les piments forts et le poivre, mais l'ail et le carvi restent nécessaires.

Tout est bon.

Dans le carvi, les feuilles et les jeunes pousses assaisonnent agréablement potages et salades, et la racine, également comestible, se fait bouillir puis se prépare comme des carottes ou des panais.

Côtes de porc en sauce rouge

Temps de préparation : 15 mn
Temps de cuisson : 30 mn
Pour 4 personnes

Au marché

1 cuillère à soupe d'huile d'olive
4 côtes de porc désossées
1 gros oignon émincé
1 boîte de 400 g de tomates
1 cuillère à soupe de paprika
1 cuillère à café de graines de fenouil
1 cuillère à café de graines de carvi
2 cuillères à soupe de crème
Sel, poivre

Dans la cuisine

Faites revenir les côtes de porc des deux côtés dans l'huile d'olive. Réservez la viande.

Dans la même poêle, faites dorer l'oignon doucement pendant 10 minutes. Ajoutez les tomates concassées, les graines de fenouil et les graines de carvi écrasées et enfin le paprika.

Remettez le porc dans la poêle. Salez, poivrez, et laissez mijoter 20 à 30 minutes, pour que la viande soit bien tendre. Incorporez alors la crème en remuant doucement, saupoudrez encore d'une pincée de paprika.

Tradition

Le fenouil se marie fort bien avec le porc et, associé aux graines de carvi, il ajoute une saveur très aromatique à ce plat d'Europe centrale. Pour parachever sa présentation dans la plus pure tradition, servez-le avec des nouilles au beurre, parsemées de graines de pavot.

Le céleri à l'honneur

Potage aux navets et févettes

Temps de préparation : 25 mn
Temps de cuisson : 2 h
Pour 4 personnes

Au marché

500 g de navets
1 tomate
2 oignons
3 branches de céleri
125 g de févettes
600 g de viande de bœuf (macreuse)
3 l d'eau
1 cuillère à café de paprika
Sel, poivre

Dans la cuisine

Coupez navets, tomates, oignons et céleri en morceaux. Ajoutez les févettes et mettez à cuire dans un fait-tout avec 3 litres d'eau chaude. Salez, poivrez à votre goût.

Lorsque le contenu de la marmite commence à bouillir, ajoutez la viande et faites cuire à feu doux pendant 1 h 30.

Passez les légumes au moulin à légumes.

Remettez sur le feu le liquide passé, et ajoutez le paprika.

Donnez deux ou trois bouillons.

La viande peut être servie après le potage, avec une salade verte.

À savoir : Les févettes sont simplement des fèves cueillies avant maturité. Elles ont une cosse vert pâle et des grains plus petits que les fèves mûres. Cette légumineuse, composée de protéines végétales, glucides et vitamines B et C, est aussi connue pour sa richesse en fibres. Quelques fèves croquées en début de repas aident à combattre la constipation.

Jus de tomate au céleri

Temps de préparation : 5 mn

Au marché

Tomates fraîches
Graines de céleri

Dans la cuisine

Pelez et mixez les tomates. Écrasez les graines de céleri et versez-en quelques-unes dans le jus de tomates. Rafraîchissez avec de la glace pilée selon le goût et servez aussitôt.

Encore du goût !

Vous pouvez aussi parfumer vos jus de tomates de sel de céleri vendu dans le commerce. Mais cette préparation vous assure un goût plus raffiné, les graines de céleri gagnant à être préparées au moment de leur utilisation.

Le cerfeuil à l'honneur

Asperges en velouté

Temps de préparation : 15 mn
Temps de cuisson : 20 mn
Pour 4 personnes

Au marché

500 g d'asperges
1 oignon
30 g de beurre
50 cl de lait

1 morceau de sucre
2 jaunes d'œuf
2 cuillères à soupe rases de maïzena
10 cl de crème fraîche épaisse
Muscade râpée
2 brins de cerfeuil
Sel, poivre

Dans la cuisine

Épluchez et coupez les asperges. Réservez les pointes. Coupez les tiges en petits morceaux et faites-les revenir avec l'oignon haché dans le beurre pendant 5 minutes.

Ajoutez le lait, 25 cl d'eau, le sucre, salez et poivrez. Laissez mijoter 7 minutes. Ajoutez alors les pointes et poursuivez la cuisson pendant encore 5 minutes.

Sortez les pointes et mixez la préparation.

Dans une jatte, mélangez les jaunes d'œuf avec deux cuillerées de crème fraîche, la maïzena et une demi-cuillère à café de muscade râpée. Incorporez deux ou trois cuillerées de potage bouillant en remuant. Versez ce mélange dans la casserole et faites épaissir tout en remuant.

Versez le potage dans une soupière. Ajoutez les pointes, le reste de crème et mélangez. Parsemez de cerfeuil ciselé, puis servez sans attendre accompagné d'une petite coupe de crème fraîche.

Conseil : Pour réaliser cette recette, choisissez plutôt des asperges vertes. Au goût, l'asperge verte et l'asperge blanche se valent. Mais la verte offre un avantage sur le plan nutritif. D'un apport calorique inférieur, elle se distingue par une forte teneur en vitamines A et C, ainsi qu'en vitamine B et en acide folique. Les anthocyanes, qui donnent à cette variété sa couleur violacée, agissent comme protecteurs cardio-vasculaires. En outre, les saponines contenues dans l'asperge verte sont à l'origine de son pouvoir diurétique et de son contenu en fibres élevé.

À savoir : Ne faites pas cuire le cerfeuil à l'essence très volatile. Ajoutez-le aux plats ou aux sauces à la dernière minute.

Chèvres marinés

Temps de préparation : 5 mn
Temps de macération : 2 à 3 jours
Pour 4 personnes

Au marché

2 petits chèvres frais
2 échalotes
1 bouquet de cerfeuil
Paprika
Huile d'olive
Sel, poivre

Dans la cuisine

Découpez chaque chèvre en 2 dans le sens de l'épaisseur. Disposez les 4 rondelles dans un plat juste assez grand pour les contenir.

Saupoudrez généreusement de paprika, salez et poivrez légèrement.

Épluchez l'oignon et coupez-le en petits morceaux, ciselez la ciboulette. Placez-les sur les chèvres puis recouvrez le tout d'huile d'olive. Couvrez d'un film plastique et placez au réfrigérateur 2 ou 3 jours au moins.

Servez les chèvres avec leur garniture sur une salade verte ou émiettés sur des pâtes.

Les chèvres ainsi marinés se conservent une dizaine de jours.

Fabriquez vos fromages de chèvre !

Temps de préparation : 15 mn
Temps de repos : au moins 5 jours

Au marché

2 l de lait de chèvre cru entier
Présure
20 cl de fromage blanc au lait cru entier

Dans la cuisine

Versez le lait dans un récipient, ajoutez-y le fromage blanc préalablement réduit en bouillie. Remuez le tout. Laissez à température ambiante (19-20 degrés) pendant 2 heures. Versez quelques gouttes de présure dans le mélange et remuez pendant une minute, puis laissez reposer pendant 24 heures.

Ôtez alors le liquide (petit lait) sans abîmer le caillé (la masse gélatineuse). Découpez ensuite le caillé en morceaux et placez-les dans des moules percés. Remplissez au fur et à mesure que le niveau descend, puis laissez s'égoutter 24 heures.

Retournez le fromage dans son moule, salez et attendez à nouveau 24 heures.

Renversez les moules sur un plat recouvert d'une serviette. Salez à nouveau et laissez reposer 24 heures. Placez les fromages sur une grille à température ambiante. Patientez de 24 à 48 heures ou plus selon le degré de séchage souhaité.

La ciboulette à l'honneur

La cibou-lotte

Temps de préparation : 15 mn
Temps de cuisson : 5 mn
Pour 4 personnes

Au marché

1,2 kg de lotte
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
30 g de beurre
2 cuillères à soupe de vin blanc sec
2 cuillères à soupe de cognac
5 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse
1 botte de ciboulette
Sel, poivre

Dans la cuisine

Ôtez la peau noire de la lotte et coupez-la en morceaux. Faites-les dorer dans un mélange d'huile et de beurre. Hors du feu, arrosez la lotte avec le cognac chauffé, flambez, et attendez que les flammes s'éteignent. Salez, poivrez, mouillez avec le vin blanc, et laissez cuire 7 à 8 minutes à feu moyen, en retournant les morceaux à mi-cuisson.

Ajoutez alors la crème fraîche, en remuant bien pour que les morceaux soient bien enrobés.

Lorsque la crème a pris belle couleur, parsemez de ciboulette ciselée, puis remuez encore quelques instants sur feu doux. Servez sans attendre.

À savoir : La ciboulette est la plus petite de la famille de l'oignon. Au jardin, on ne la récolte pas en l'arrachant, mais en la coupant à l'aide de ciseaux sans la tailler trop près du sol. Choisir de la ciboulette aux feuilles fraîches, d'un vert soutenu, sans signe de jaunissement, de mollesse ou d'assèchement. Il est

préférable de ne pas trop la cuire mais de l'ajouter juste au moment de servir.

Flans de carottes

Préparation : 10 mn
Cuisson : 45 mn
Pour 4 personnes

Au marché

500 g de carottes
1/4 de litre de bouillon de volaille
1 cuillère à soupe de moutarde
2 cuillères à soupe de crème fraîche
1/2 échalote hachée
2 œufs
20 g de ciboulette ciselée
4 cuillères à soupe d'huile d'olive
Sel, poivre

Dans la cuisine

Épluchez et coupez les carottes en rondelles. Saisissez-les 5 minutes dans l'huile, puis ajoutez 20 cl de bouillon et laissez cuire 20 minutes jusqu'à évaporation complète.

Mixez les carottes avec la moutarde, la crème fraîche, l'échalote hachée, les œufs et la ciboulette ciselée, salez, poivrez. Préchauffer le four à 220 °C (th. 8).

Beurrez et remplissez des moules individuels et enfournez dans un bain-marie pendant 20 minutes.

Laissez refroidir à la sortie du four avant de démouler.

Idée : Choisissez des moules à forme. Vos flans n'en seront que plus décoratifs, et agréables à avaler !

La citronnelle à l'honneur

Saint-Jacques en papillotes

Temps de préparation : 15 mn
Temps de cuisson : 10 mn
Pour 4 personnes

Au marché

2 tiges de citronnelle
75 cl de bouillon de légumes
16 noix Saint-Jacques
1 salade verte
Huile d'olive
1 cuillère à café de baies roses
Sel, poivre

Dans la cuisine

Nettoyez la citronnelle et coupez-la en morceaux. Faites-les cuire à la vapeur du bouillon de légumes.

Salez et poivrez les noix de Saint-Jacques, et enroulez-les une par une dans les feuilles de salade.

Faites-les cuire à la vapeur, au-dessus de la citronnelle, pendant 5 minutes.

Pour la sauce, prélevez 10 cl de bouillon que vous mélangerez avec l'huile d'olive.

Servez les paillotes nappées de sauce et saupoudrées de baies roses, entourées des morceaux de citronnelle.

Conseil : Une cuillère à café de poudre sèche de citronnelle (sereh) équivaut à une tige fraîche, mais le parfum est moins subtil. Dans ce cas, mélangez la poudre au bouillon de légumes avant de le faire chauffer.

Côtes de porc vietnamiennes

Temps de préparation : 15 mn
Temps de cuisson : 20 mn
Pour 4 personnes

Au marché

4 côtes de porc
250 g de vermicelle
40 g de citronnelle
2 oignons
Sucre en poudre
2 courgettes
Brins de coriandre pour la décoration
3 cuillères à soupe de nuoc-mam
Sel, poivre

Dans la cuisine

Épluchez et coupez les oignons en tranches. Lavez et coupez les courgettes en rondelles. Passez la citronnelle au mixeur.

Arrosez les côtes de porc de nuoc-mam, salez, poivrez, ajoutez la citronnelle et imprégnez bien les côtes de porc.

Faites revenir les oignons avec une cuillère à soupe de sucre en poudre et mettez-les de côté.

Mettez les côtes de porc dans un grand plat à gratin au four à environ 225° (th. 8), pendant environ 15 minutes. Pendant ce temps, faites cuire le vermicelle et faites bouillir les courgettes dans l'eau salée, pendant seulement une minute.

Servez les côtes de porc saupoudrées de coriandre ciselée avec les courgettes et le vermicelle recouvert des oignons frits.

À savoir : La citronnelle (ou jonc odorant) a une douce saveur citronnée et un bulbe ferme. On ne consomme que la partie la plus tendre, soit de 6 à 7 cm à partir de la base. Le jonc odorant est très prisé dans les cuisines asiatiques, il se marie bien avec le gingembre, la noix de coco, l'ail, l'échalote et le piment.

Le clou de girofle à l'honneur

Compote aux 3 épices

Temps de préparation : 10 mn
Temps de cuisson : 30 mn
Pour 4 personnes

Au marché

2 pommes
2 poires
5 abricots
4 prunes
2 bananes
1 orange
1/2 citron
Quelques raisins secs
100 g de miel
1 bâton de cannelle
4 clous de girofle
1 gousse de vanille

Dans la cuisine

Lavez, épluchez et découpez les fruits en morceaux. Mettez-les tous dans une grande casserole, avec le jus du demi-citron et 60 cl d'eau.

Cassez la cannelle en morceaux et fendez la vanille. Avec une gaze et quelques agrafes, fabriquez un petit sachet fermé pour déposer vos épices. Mettez ce dernier dans la casserole et ajoutez le miel. Portez à ébullition une fois, puis à feu doux, laissez mijoter une demi-heure, jusqu'à ce que les fruits soient vraiment mous. Ôtez alors votre sachet à épices et laissez refroidir avant de servir.

Haleine fraîche

Cannelle, girofle et vanille s'entendent à merveille et on retrouve ce mélange dans de nombreux desserts, ou thés. Ce sont les épices "championnes" de la digestion facile. Consommées en fin de repas, elles garantissent une haleine sympathique.

Cidre chaud (sans alcool)

Temps de préparation : 5 mn
Temps de cuisson : plusieurs heures à volonté
Pour 4 personnes

Au marché

2 oranges
20 clous de girofle
1 litre de cidre aux pommes
1 bâton de cannelle (ou 2 s'il est petit)

Dans la cuisine

Lavez les oranges et plantez environ 10 clous de girofle dans chacune. Versez le cidre dans une grande casserole, ajoutez les oranges et un bon bâton de cannelle.

Laissez chauffer quelques heures, voire plus : le cidre devient meilleur avec le temps, et s'imprègne des épices, avec plus de "profondeur".

Idée : Après avoir bu le cidre chaud, goûtez les oranges, accompagnées d'une part de quatre-quarts fait maison. Un vrai régal.

La coriandre à l'honneur

Poulet aux coings

Temps de préparation : 30 mn
Temps de cuisson : 1 h 30
Pour 4 personnes

Au marché

1 poulet de 1 kg
750 g de coings
1 cuillère à soupe de grains pilés de coriandre

1 cuillère à café de paprika
1 cuillère à café de gingembre
1 g de safran
4 oignons
50 g de beurre
1 litre d'eau
Sel, poivre

Dans la cuisine

Découpez le poulet et faites dorer les morceaux dans une cocotte. Tout en remuant régulièrement, ajoutez les oignons émincés. Assaisonnez et insérez les épices (coriandre, paprika, gingembre et safran). Recouvrez d'eau et laissez cuire à feu modéré pendant 30 minutes. Pendant ce temps, coupez les coings en deux sans les peler, épépinez-les. Dans une poêle, faites-les dorer au beurre à feu doux. Retirez-les lorsqu'ils sont légèrement caramélisés.

Dans un tajine (ou un poêlon si vous n'en possédez pas), disposez les morceaux de poulet et les coings. Nappez avec la sauce du poulet. Recouvrez d'une feuille de papier d'aluminium que vous perforez de quelques trous.

Placez au four pendant 30 minutes à 150° (feu modéré). Servez bien chaud et surtout, régalez-vous.

À savoir : Le coing contient particulièrement peu de sucre. Son âcreté provient des tanins abondants qu'il renferme. Riche en fibres et en pectines, il peut facilement être confectionné en gelée. Sa chair renferme de nombreux minéraux et oligo-éléments : potassium, phosphore, calcium, magnésium, fer et cuivre, ainsi que des traces de zinc, manganèse, fluor.

Cuit à la vapeur, le coing conserve un maximum de minéraux, alors que sa cuisson à l'eau entraîne une dissolution des minéraux dans le jus de cuisson (ne le jetez pas, mais buvez-le !).

Pétoncles coco

Temps de préparation : 15 mn
Temps de cuisson : 15 mn
Pour 4 personnes

Au marché

500 g de noix de pétoncles
350 g de riz basmati
20 cl de crème de coco non sucrée
1 cuillère à soupe d'huile
1 petit bouquet de coriandre fraîche
1 cuillère à café de pâte de curry fort ou doux
Sel

Dans la cuisine

Faites cuire le riz dans deux fois son volume d'eau salée.

Faites revenir les pétoncles pendant une minute dans l'huile. Égouttez-les, puis ajoutez la crème de coco et le curry. Salez, mélangez, et laissez cuire pendant 5 minutes.

Placez les pétoncles nappés de leur sauce sur le riz et parsemez le tout de coriandre ciselée. Servez.

À savoir : La coriandre fraîche ressemble au persil plat ; elle s'utilise comme le persil et le cerfeuil.

En Orient son usage est courant dans les salades, les soupes, les sauces et les sandwiches. Les graines de coriandre, dont l'odeur est musquée et citronnée, assaisonnent fruits de mer, poissons, riz, currys, marinades, chutneys et gâteaux. Elles se combinent avec le persil, le citron et le gingembre, et sont un ingrédient du garam massala.

Le cumin à l'honneur

Viande au cumin

Temps de préparation : 10 mn
Temps de cuisson : 1 h 30
Pour 4 personnes

Au marché

800 g de viande de bœuf à braiser (maigre)
1 petite boîte de concentré de tomates
Une cuillère à soupe d'huile d'olive
6 gousses d'ail
1 feuille de laurier
2 cuillères à café de cumin en graines
Sel, poivre
1 verre d'eau

Dans la cuisine

Coupez la viande en gros dés. Faites-les revenir dans l'huile chaude, avec les gousses d'ail laissées telles quelles. Quand le tout est doré, couvrez avec de l'eau chaude. Ajoutez laurier, sel, poivre et le concentré de tomates. Laissez réduire à feu doux pendant une heure. Quinze minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez le cumin. La sauce doit être onctueuse.

À savoir : Dans les pays d'Afrique du Nord, le cumin est une épice fréquemment utilisée avec la viande, qu'il s'agisse de bœuf, de mouton ou d'agneau. Il faut dire que c'est le roi pour combattre les troubles digestifs ! Il stimule l'appétit et limite les ballonnements.

Aubergines au cumin

Temps de préparation : 10 mn
Temps de cuisson : 30 mn
Pour 4 ou 5 personnes

Au marché

1 kg d'aubergines
6 gousses d'ail
Huile d'olive
2 cuillères à soupe de vinaigre de vin
1 cuillère à soupe de paprika
2 piments de Cayenne
1 cuillère à café de graines de cumin broyées
Sel, poivre

Dans la cuisine

Pelez 3 ou 4 bandes de la peau des aubergines dans le sens de la longueur. Faites-les cuire à la vapeur 15 minutes et égouttez. Coupez chaque aubergine en trois dans le sens de la longueur. Dans une poêle, faites revenir avec un peu d'huile d'olive les aubergines et l'ail haché. Ajoutez le paprika, le cumin et les piments de Cayenne. Salez à votre convenance. Laissez cuire 10 minutes à découvert. Versez le vinaigre 2 minutes avant de retirer du feu. Laissez refroidir car ce plat se mange froid.

Conseil : Attention car l'aubergine est un légume qui "prend" toutes les matières grasses qu'on lui offre. C'est la raison pour laquelle il faut vraiment l'accompagner d'huile d'olive, riche en acides gras insaturés. Pauvre en calories, ce légume contient tout de même des fibres et un peu de carotène.

Le curcuma à l'honneur

Sauté de crevettes

Temps de préparation : 10 mn
Temps de cuisson : 3 mn
Pour 4 personnes

Au marché

12 crevettes crues
1 cuillère à soupe de curcuma
1 cuillère à café de piment en poudre
4 cuillères à soupe d'huile d'olive
4 gousses d'ail
1 cuillère à café de graines de moutarde noire
1 piment
1 cuillère à soupe de feuilles de coriandre fraîche
Gros sel

Dans la cuisine

Épluchez les crevettes en leur laissant la queue.

Mélangez le curcuma et le piment et saupoudrez-en les crevettes. Frottez délicatement pour que le mélange pénètre bien dans la chair.

Faites sauter les graines de moutarde dans l'huile chaude, puis ajoutez l'ail écrasé et faites-le dorer. Ajoutez le piment haché en remuant, puis ajoutez les crevettes et faites sauter le tout à feu vif pendant 2 à 3 minutes. Attention, les crevettes ne doivent pas être trop cuites. Saupoudrez de sel et de feuilles hachées de coriandre fraîche juste avant de servir.

Attention : Vous pouvez trouver les racines fraîches dans les supermarchés asiatiques et les épiceries indiennes, mais la poudre de curcuma est de loin la plus utilisée. Faites attention en manipulant cette épice car elle peut tacher vos vêtements, vos doigts et vos plans de travail.

Sauce crudités

Temps de préparation : 5 mn

Au marché

1 citron
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 gousse d'ail
2 cuillères à soupe de curcuma
1 botte de ciboulette
1 cuillère à soupe de fenouil en poudre
2 cuillères à café de cumin en poudre
4 cuillères à soupe de raisins secs

Dans la cuisine

Mélangez les ingrédients de la sauce (sauf la ciboulette) une heure au minimum avant le repas : le jus du citron, l'huile, l'ail écrasée, le curcuma, le fenouil, le cumin. Les saveurs se déploieront à température ambiante.

Juste avant le repas, faites gonfler les raisins secs quelques minutes à la vapeur.

Ajoutez la ciboulette ciselée et les raisins secs finement hachés.

Utilisation : Cette sauce très parfumée accompagne très bien les tomates froides en salade, les haricots verts et toutes les crudités.

L'estragon à l'honneur

Carré d'agneau à l'estragon

Temps de préparation : 30 mn
Temps de cuisson : 1 h 15
Pour 4 personnes

Au marché

1 bouquet d'estragon
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 carré d'agneau de 8 côtes
10 gousses d'ail
20 g de beurre
1 grosse cuillère à soupe de moutarde à l'estragon
15 cl de bouillon
4 tomates
Sel, poivre

Dans la cuisine

Disposez la moitié des brins d'estragon dans un plat à rôtir huilé avec les carrés d'agneau badigeonnés d'huile. Éparpillez les gousses d'ail en chemise autour. Salez, poivrez, enfournez les carrés et laissez cuire 15 minutes.

Mélangez le beurre ramolli avec la moutarde, deux gousses d'ail hachées, quatre brins d'estragon ciselés, du sel et du poivre. Tartinez-en le carré puis remettez au four 5 à 10 minutes.

Réservez les carrés d'agneau au chaud. Dégraissez le plat et versez-y le bouillon. Laissez réduire à feu doux. Filtrez.

Découpez les carrés et servez-les nappés de cette sauce. Déposez la moitié d'une tomate sur chaque côte et décorez de brins d'estragon. Servez le reste de jus à part.

À savoir : L'estragon stimule l'appétit en excitant la sécrétion des glandes salivaires. Il active la digestion et évite la somnolence après les repas. Haché cru dans les salades, ou entier dans les sauces, il aide les préparations un peu lourdes à mieux "passer".

Poulet à l'estragon

Temps de préparation : 20 mn
Temps de cuisson : 45 mn
Pour 4 personnes

Au marché

1 poulet
20 g de beurre
10 cl de vin blanc
1 bouquet garni
1 oignon
2 carottes
50 cl de bouillon de volaille
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 bouquet d'estragon
20 cl de crème fraîche
Sel, poivre

Dans la cuisine

Coupez le poulet en morceaux, salez et poivrez-les, et faites-les revenir dans un mélange d'huile et de beurre. Jetez la graisse.

Déglacez la cocotte avec le vin blanc, ajoutez le bouillon, l'oignon épluché et haché, les carottes épluchées et coupées en rondelles, le bouquet garni, deux branches d'estragon et les morceaux de poulet. Laissez mijoter à couvert pendant 25 à 30 minutes.

Mélangez le reste de l'estragon ciselé avec la crème fraîche.

Ôtez le bouquet garni de la cocotte, dégraissez le jus.

Ajoutez la crème fraîche et faites épaissir la sauce sur feu doux pendant quelques instants.

Disposez le poulet sur un plat, nappez-le de sauce et servez aussitôt.

Bonne pioche

Le poulet à l'estragon, c'est comme le saumon à l'aneth ou les tomates au basilic : une association incontournable !

Le fenouil à l'honneur

Terrine d'agneau promenade

Temps de préparation : 20 mn
Temps de cuisson : 2 h
Pour 4 personnes

Au marché

800 g de viande d'agneau coupée en morceaux
15 pommes de terre de taille moyenne
4 poivrons
4 tomates
15 oignons nouveaux
1/2 cuillère à café de cumin en poudre
2 gousses d'ail hachées
2 bouquets de fenouil
1 filet d'huile d'olive
Sel

Dans la cuisine

Beurrez le fond d'une terrine et déposez-y la viande. Pelez les pommes de terre en les laissant entières. Épluchez les oignons et coupez-les en trois.

Ébouillantez les tomates pour les peler, puis coupez-les en morceaux et ôtez les pépins. Lavez et découpez les poivrons. Versez sur la viande tous les ingrédients, mélangez, arrosez d'un filet d'huile d'olive et couvrez. Placez votre terrine au four et laissez cuire 2 heures à 180°.

Cette terrine se déguste chaude, tiède ou froide, accompagnée de salade verte, salade de tomates ou de fenouil.

À savoir : La tomate est un légume exceptionnel ! Il serait dommage de se priver de ses bienfaits en la conservant mal. Alors trois conseils :

Sa saison, c'est l'été. Arrêtons donc de les acheter en hiver où elles manquent de goût, de vitamines, d'oligo-éléments… À l'achat, choisissez-les fermes, bien rouges, au pédoncule parfumé.

Les tomates ne se conservent pas au réfrigérateur ! En dessous de 12°, elles perdent leur goût, leur saveur, leur texture. Laissez-les décorer et parfumer votre cuisine en les déposant simplement dans une corbeille.

N'enlevez jamais son pédoncule avant de la laver.

Saumon à la vapeur

Temps de préparation : 10 mn
Temps de cuisson : 8 mn
Pour 4 personnes

Au marché

4 darnes de saumon
4 cuillères de graines de fenouil
100 g de beurre
1 jus de citron
Sel, poivre

Dans la cuisine

Salez et poivrez les darnes de saumon et saupoudrez-les de graines de fenouil. Placez-les dans le panier de votre cocotte-minute et faites-les cuire 8 minutes à la vapeur.

Dans une casserole, faites fondre le beurre, ajoutez le jus de citron.

Enlevez la peau des darnes, arrosez-les de beurre citronné et servez.

À savoir : Le fenouil est aussi appelé anis doux en raison de sa saveur particulière qui le rapproche de la badiane ou "anis étoilé". Un goût idéal pour relever les poissons.

Le fenugrec à l'honneur

Le fenugrec a une odeur de curry très prononcée, mais ses graines ont un goût désagréable, proche de celui du sucre brûlé ou d'une poudre de curry éventée. Il est donc rarement utilisé seul en cuisine, mais participe de nombreux mélanges d'épices indiens, comme les currys ou les massala.

Le genièvre à l'honneur

Lapin picard aux pruneaux

Temps de préparation : 45 mn
Temps de macération : 12 h
Temps de cuisson : 1 h 45
Pour 6 à 8 personnes

Au marché

1 lapin de 1,5 à 2 kg
80 g de beurre
250 g de poitrine de porc salée
250 g de gros oignons
60 g de farine
5 cl d'alcool de genièvre
200 g de pruneaux secs
80 g de raisins secs
200 g de gelée de groseilles

Marinade

1,5 litre de vin rouge
12 cl de vinaigre de vin
1 bouquet garni
4 clous de girofle
12 baies de genièvre
Noix de muscade
Sel et poivre

Facultatif

6 à 8 pommes
40 g de beurre
100 g de gelée de groseilles
6 à 8 cerises confites

Dans la cuisine

La veille, préparez la marinade en mélangeant tous les ingrédients. Coupez le lapin en morceaux, et plongez-le dans la marinade.

Le lendemain, égouttez le lapin et épongez-le. Passez la marinade, réservez le bouquet garni, les aromates et les épices. Versez les pruneaux dans la marinade et laissez-les gonfler. Faites macérer les raisins secs dans l'alcool de genièvre.

Coupez la poitrine de porc en dés, et faites-la blanchir dans une casserole d'eau bouillante.

Égouttez-la, et faites-la rissoler dans un grand faitout avec 80 g de beurre. Retirez les lardons, et réservez-les.

Salez et poivrez les morceaux de lapin. Faites-les revenir dans la matière grasse des lardons. Répartissez l'oignon haché dessus. Saupoudrez de farine. Mouillez avec la marinade après avoir égoutté les pruneaux.

À l'ébullition, ajoutez le bouquet garni, les aromates et les épices. Continuez la cuisson au four pendant 1 h 15.

Pelez et évidez les pommes, et faites-les cuire dans 40 g de beurre. Garnissez-les de gelée de groseilles et de cerises confites juste avant de servir.

Retirez les morceaux de lapin du faitout et passez la sauce. Versez-la à nouveau dans le récipient de cuisson, ajoutez les

raisins égouttés et les pruneaux. Faites mijoter 15 minutes sur une plaque à feu doux. En fin de cuisson, liez la sauce avec la gelée de groseille, puis réchauffez le lapin dans la sauce.

Servez sur un plat préchauffé, entouré de la garniture de pommes.

Bonne conscience

La baie de genièvre mûrit en deux ans. En plus d'être antiseptique et diurétique, on lui reconnaît des vertus dans la lutte contre l'obésité et la cellulite. On dira que dans cette recette, très goûteuse mais plutôt roborative, et que les vrais Picards accompagnent d'une généreuse purée de pommes de terre maison à la crème fraîche, les vertus des baies de genièvre seront surtout… pour la bonne conscience !

Chou au genièvre

Temps de préparation : 10 mn
Temps de cuisson : 10 mn
Pour 4 personnes

Au marché

1 chou
1 pomme
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
20 grains de genièvre écrasés

Dans la cuisine

Coupez le chou en lanières. Dans un récipient à fond épais, faites chauffer l'huile d'olive, ajoutez les lanières de chou et les grains de genièvre écrasés. Couvrez et laissez cuire à feu doux

pendant 5 minutes. Ajoutez la pomme coupée en morceaux et laissez cuire encore 5 minutes.

Idée : Cette préparation peut servir d'accompagnement pour le sarrasin ou une pintade rôtie.

À savoir : Ajouter quelques baies de genièvre lors de la cuisson du chou (vert, blanc ou rouge), qu'il soit bouilli ou mijoté, rend ce dernier plus digeste.

Le laurier à l'honneur

Bouquet garni

Temps de préparation : 1 mn

Au marché

3 brins de persil
1 branche de thym
2 feuilles de laurier

Dans la cuisine

Attachez les herbes ensemble avec une petite ficelle. C'est prêt !

Pensez-y ! : Le bouquet garni parfume les courts-bouillons et un grand nombre de sauces. Il donne de la saveur aux soupes, ragoûts et marinades.

Brochettes parfumées

Temps de préparation : 10 mn
Temps de cuisson : 7 mn
Pour 4 personnes

Au marché

400 g de bœuf ou d'agneau
1 poivron
2 oignons
1 bouquet de laurier
Sel, huile

Dans la cuisine

Coupez la viande en petits cubes. Épluchez et tranchez l'oignon et le poivron en lamelles. Détachez les feuilles de laurier.

Sur les brochettes, alternez les morceaux de viandes et les légumes, en entourant chaque morceau de viande de deux feuilles de laurier. Salez et arrosez d'un filet d'huile. Faites cuire sous le gril ou mieux, au barbecue.

Conseil : N'utilisez pas de feuilles de laurier trop fraîches : elles seraient amères. Mieux vaut les laisser sécher quelques jours après leur cueillette, et les garder ensuite dans un récipient hermétique.

La lavande à l'honneur

Beurre de lavande

Temps de préparation : 5 mn

Au marché

2 cuillères à soupe de ciboulette
2 cuillères à soupe de cerfeuil
2 cuillères à soupe de jus de citron
250 g de beurre doux
2 cuillères à café de lavande
Sel, poivre

Dans la cuisine

Mélangez et mixez la ciboulette et le cerfeuil. Ajoutez le beurre ramolli, le jus de citron et la lavande. Mixez quelques secondes.

Formez un gros rouleau avec cette préparation. Enveloppez-le dans du papier d'aluminium et laissez-le reposer au réfrigérateur pendant au moins une heure. Pour l'utiliser, découpez-le au fur et à mesure en rondelles.

Conseil : Ce beurre accompagne magnifiquement bien le poisson et les viandes grillées. On oublie trop souvent que la lavande est comestible mais elle s'utilise à petites doses car, sinon, elle devient amère.

Abricotines meringuées

Temps de préparation : 35 mn
Temps de cuisson : 25 mn
Pour 4 personnes

Au marché

4 tranches de brioche
80 g de beurre
1 kg d'abricots
100 g de sucre

3 blancs d'œuf
100 g de sucre glace
1 cuillère à café de fleurs de lavande

Dans la cuisine

Préchauffez le four à 200° (th. 6-7). Beurrez les tranches de brioche. Coupez les abricots en deux et rangez les oreillons côte à côte sur les tranches de brioche, face coupée vers le haut. Saupoudrez de sucre et enfournez pendant 15 minutes.

Salez très légèrement les blancs d'œuf et montez-les en neige. Lorsqu'ils commencent à être fermes, ajoutez le sucre glace petit à petit en continuant à battre. Sortez les tartines du four, étalez la meringue sur les abricots. Saupoudrez de fleurs de lavande puis remettez au four pendant 10 minutes. Servez tiède ou froid.

Conseil : La meringue doit être saisie plus que franchement cuite, comme dans une omelette norvégienne. La lavande qui la parsème fait perdre au blanc d'œuf son goût douceâtre et un peu écœurant.

La menthe à l'honneur

Taboulé de la mer

Temps de préparation : 40 mn
Temps de repos : 2 h
Pour 4 personnes

Au marché

200 g de semoule moyenne
500 g de tomates fraîches
200 g de thon en boîte
2 citrons
5 échalotes
1 bouquet de coriandre

6 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 bouquet de menthe fraîche
Sel, poivre

Dans la cuisine

Étalez la semoule dans un saladier et couvrez-la d'eau froide. Laissez gonfler pendant 30 minutes en remuant de temps en temps. Ajoutez alors le jus de citron, salez, poivrez, et remuez encore.

Incorporez les échalotes hachées, la coriandre et la menthe ciselées, puis l'huile d'olive. Mélangez bien. Laissez reposer pendant 2 heures au réfrigérateur.

Égouttez et écrasez le thon, coupez les tomates en quartiers, et ajoutez-les au taboulé. Mélangez à nouveau et servez frais.

Astuce cuisine : En règle générale, pensez à parfumer de quelques feuilles de menthe l'eau de cuisson des pommes de terre nouvelles. C'est délicieux.

Simplicité

Originaire du Liban, le taboulé a envahi les cuisines du bassin méditerranéen puis les boîtes de conserve du monde entier. On le confectionne soi-même, en entrée ou en plat unique pour un soir. Il a tous les atouts d'une cuisine traditionnelle : diététique, simple, naturelle et saine.

Thé à la menthe

Temps de préparation : 10 mn

Au marché

1 poignée de menthe fraîche
3 à 4 cuillerées à café de thé vert
Sucre en quantité adaptée à votre goût

Dans la cuisine

Ébouillantez d'abord la théière puis jetez l'eau. Placez-y la menthe, le thé, et le sucre. Versez ensuite l'eau bouillante, laissez infuser 4 minutes environ. Remettez sur le feu 1 à 2 minutes, puis servez dans les verres. Proposez du sucre semoule à côté pour que chacun en ajoute selon son goût.

Conseil : Faites de ce thé une cérémonie, comme il se doit. Prenez votre temps, installez-vous confortablement. Servez le thé dans de petits verres, en levant bien haut la théière, pour le faire mousser (et vous avec). Accompagnez-le de pâtisseries orientales.

La moutarde à l'honneur

Calmars panés

Temps de préparation : 15 mn
Temps de cuisson : 3 mn
Pour 4 personnes

Au marché

2 cuillères à soupe de vinaigre de riz
2 cuillères à café de graines de moutarde
2 petits piments
1 blanc d'œuf
2 cuillères à soupe de crème fraîche
16 petits calmars
Huile

Pour la panure

125 g de farine
3 cuillères à soupe de graines de sésame
1 cuillère à café de sel
2 cuillères à café de graines de moutarde

1 cuillère à café de graines de coriandre
1 cuillère à café de Sept-parfums en poudre

Dans la cuisine

Émincez les piments, écrasez les graines de moutarde, et faites-les infuser un bon quart d'heure dans le vinaigre de riz.

Pendant ce temps, battez ensemble blanc d'œuf et la crème, puis trempez les calmars dans cette préparation.

Mélangez tous les ingrédients de la panure, puis enrobez-en soigneusement des calmars.

Dans une sauteuse, faites chauffer de l'huile. Faites-y frire les calmars pendant 3 minutes environ, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

Égouttez-les sur du papier absorbant. Servez-les accompagnés du vinaigre pimenté.

Conseil : Le Sept-parfums existe en version thaïe ou en version japonaise. Pour cette recette, choisissez le mélange thaï.

Pommes aux trois graines

Temps de préparation : 30 mn
Temps de cuisson : 1 h
Pour 4 personnes

Au marché

12,5 cl d'huile d'olive
1 kg de pommes de terre

Pour la sauce aux trois graines

1 cuillère à soupe de graines de moutarde noire
1 cuillère à café de curcuma
1 cuillère à soupe de graines de fenouil
3 feuilles de laurier fraîches

1 cuillère à café de graines de fenugrec
4 piments forts
5 à 6 gousses d'ail
3 gros oignons
1 cuillère à café de sucre
1 kg de tomates bien mûres

Dans la cuisine

Épluchez les pommes de terre, coupez-les en fines tranches, rincez-les et séchez-les.

Faites-les sauter à feu doux dans la moitié de l'huile jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Égouttez-les sur du papier absorbant.

Pour la sauce, versez le restant d'huile dans la poêle et, tout en remuant, ajoutez les graines écrasées, le curcuma, les feuilles de laurier coupées en morceaux, les piments coupés en fines tranches et l'ail épluché et écrasé. Laissez cuire pendant une minute.

Ajoutez les oignons hachés et continuez la cuisson quelques minutes. Ajoutez le sucre et les tomates épluchées et concassées. Portez à ébullition puis laissez cuire à feu doux pendant encore 10 minutes.

Ajoutez 60 cl d'eau, portez à nouveau à ébullition puis laissez cuire à feu doux, en remuant, pendant encore 10 minutes.

Ajoutez enfin les pommes de terre et mélangez délicatement, pour les enrober de sauce.

Laissez encore cuire à feu doux pendant 5 minutes et servez.

Métamorphose

Les classiques pommes de terre n'en reviendront pas : avec une sauce épicée, elles sont transfigurées !

La noix de muscade à l'honneur

Courgettes au fromage

Temps de préparation : 15 mn
Temps de cuisson : 25 mn
Pour 4 personnes

Au marché

800 kg de courgettes
75 g de comté
75 g de beurre
Sel, poivre
Noix de muscade

Dans la cuisine

Grattez un peu les courgettes sans les peler et faites-les cuire 20 minutes à la vapeur. Ensuite, coupez-les en deux dans le sens de la longueur et posez-les dans un plat à gratin. Salez, poivrez, râpez de noix de muscade et saupoudrez de fromage. Faites gratiner au four 5 minutes.

À savoir : La courgette est un légume très riche en potassium, conseillé à tous ceux qui surveillent leur tension artérielle. Pleine d'eau, elle apporte de nombreux minéraux et est rassasiante.

Astuce cuisine : Essayez la noix de muscade sur de la mozzarella un jour de manque de basilic. L'accord est étonnant.

Gratin d'épinards

Temps de préparation : 25 mn
Temps de cuisson : 40 mn
Pour 4 personnes

Au marché

1,5 kg d'épinards frais en branche
3 œufs
200 g de fromage blanc
100 g d'emmental râpé
3 cuillères à soupe de farine
1 noix de muscade
Sel, poivre

Dans la cuisine

Lavez bien les feuilles des épinards et coupez les queues. Faites-les cuire dans l'eau salée quelques minutes. Égouttez-les bien, et mettez-les dans une terrine dont vous avez beurré les parois.

Battez les 3 œufs en omelette, et incorporez le fromage blanc et la farine. Remuez bien et versez le tout dans la terrine par-dessus les épinards. Râpez la moitié de votre noix de muscade, remuez le mélange et ajoutez enfin l'emmental râpé. Placez le plat dans un four préchauffé à 180° (th. 4-5), et laissez cuire pendant 45 minutes. Servez bien chaud.

Idée : Dans cette recette, vous pouvez remplacer les épinards par des courgettes, du chou, ou tout autre légume de votre goût.

L'origan à l'honneur

Viande à l'origan

Temps de préparation : 10 mn
Temps de cuisson : 2 h
Pour 4 personnes

Au marché

800 g de viande de bœuf à braiser
1 cuillère à café de paprika
1 cuillère à café d'origan

1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 feuille de laurier
5 gousses d'ail
2 verres d'eau

Dans la cuisine

Faites dorer la viande 15 minutes dans l'huile à feu vif. Après 5 minutes, ajoutez les gousses d'ail entières, couvrez d'eau et insérez le paprika, l'origan, la feuille de laurier. Salez, poivrez et laissez réduire à petit feu pendant 1 h 30.

Ce plat s'accompagne très bien de pommes de terre à la vapeur.

À savoir : Les cinq gousses d'ail de cette recette sont d'excellents compléments aux épices. Ce condiment exerce en effet une action antimicrobienne, antiallergique et anti-oxydante. Il est bénéfique pour tout le système cardio-vasculaire. Sa consommation quotidienne abaisse même le taux de cholestérol. Pour ne pas être incommodé par sa forte odeur, pensez à ôter son germe. Sinon, vous avez toujours la possibilité de mâchouiller un clou de girofle ou quelques grains de cardamome en sortant de table.

Pizza aux trois fromages

Temps de préparation : 20 mn
Temps de pousse de la pâte : 3 h
Temps de cuisson : 15 mn
Pour 4 personnes

Au marché

Pour la pâte :

20 g de levure fraîche
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
350 g de farine
1 cuillère à café de sel

Pour la garniture :

300 g de mozzarella
100 g de parmesan râpé
150 g de gorgonzola
10 cl de coulis de tomate
1 cuillère à soupe d'origan
8 feuilles de sauge
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
Huile au piment

Dans la cuisine

Pour la pâte, délayez la levure fraîche dans 20 cl d'eau tiède, puis ajoutez-y la farine, le sel et l'huile d'olive. Pétrissez jusqu'à obtenir une pâte souple et lisse dont vous pouvez faire une boule. Couvrez-la et laissez-la lever pendant 3 heures à température ambiante.

Préchauffez le four à 240° (th. 8-9). Retravaillez la pâte 1 ou 2 minutes et étalez-la en un rond que vous placerez sur la plaque du four froide.

Répartissez le coulis de tomates sur la pâte, puis le gorgonzola émietté, la mozzarella en tranches, et le parmesan râpé. Terminez par l'origan et les feuilles de sauge. Arrosez d'un filet d'huile d'olive.

Enfournez. Laissez cuire 15 mn. Servez immédiatement, avec de l'huile au piment.

À savoir : Contrairement à sa réputation, la pizza n'est pas aussi anti-diététique que l'on imagine. C'est même un plat complet, avec protéines, lipides, fibres et sucres lents. Ayez simplement la main légère avec l'huile pimentée !

Le paprika à l'honneur

Brochettes de lotte

Temps de préparation : 20 mn
Temps de macération : 2 h
Temps de cuisson : 10 mn
Pour 12 brochettes (ou 4 personnes)

Au marché

1 kg de lotte
250 g de champignons de Paris
1 poivron rouge
24 petits oignons
2 citrons
3 branches de feuille de laurier
1 cuillère à soupe de paprika
6 cuillères à soupe d'huile d'olive
Sel fin, poivre

Dans la cuisine

Préparez une marinade avec l'huile d'olive, le sel, le poivre, le laurier, le paprika et le jus des citrons. Coupez la lotte en assez gros morceaux, et faites-les mariner pendant 2 heures.

Coupez les champignons et le poivron en gros morceaux, épluchez les oignons et laissez-les entiers.

Sur les brochettes, alternez les morceaux de champignons, le poisson, les oignons et les poivrons, et glissez une feuille de laurier de temps en temps.

Faites cuire au barbecue pendant quelques minutes, pendant lesquelles vous continuerez à badigeonner les brochettes de marinade. Servez avec du riz nature à la coriandre ou de tomates au basilic.

Conseil : Pour être sûr de ne pas perdre de morceaux pendant la cuisson, vous pouvez recouvrir votre grille d'une feuille d'aluminium, en aménageant des petits trous pour laisser les graisses s'échapper.

Salade d'olives noires au citron

Temps de préparation : 10 mn
Pour 4 personnes

Au marché

250 g d'olives noires dénoyautées
2 citrons
1 pointe de piment de Cayenne
1 cuillère à soupe de paprika
1 cuillère à café de cumin pilé
1 pincée de sucre
2 cuillerées d'huile d'olive
Sel, poivre

Dans la cuisine

Mélangez les olives, les citrons coupés en petits morceaux, le paprika, le cumin, la pincée de sucre et l'huile d'olive. Servez bien frais. Vous pouvez aussi remplacer les citrons par 2 oranges.

Cette recette se sert en petite quantité, accompagnée par d'autres salades ou légumes.

Conseil : Les olives sont des fruits très caloriques et particulièrement forts en goût. Inutile donc d'en mettre trop. Comme leur huile, elles préviennent l'apparition des maladies cardio-vasculaires en diminuant le taux de cholestérol.

Le piment à l'honneur

Rôti de porc pimenté

Temps de préparation : 30 mn
Temps de macération : 12 h au minimum
Temps de cuisson : 2 h
Pour 4 personnes

Au marché

1 rôti de porc
1 carotte
1 oignon
1 blanc de poireau
2 citrons
1 cuillère à soupe de concentré de tomate
2 cuillères à soupe de miel d'acacia
2 piments oiseaux
1 cuillère à soupe de gingembre en poudre
1 cuillère à café de thym
1 bouquet garni
2 gousses d'ail
2 cuillères à soupe d'huile d'arachide
Sel, poivre

Dans la cuisine

Mettez le rôti de porc, ficelé mais sans barde, dans un grand faitout. Ajoutez la carotte, le blanc de poireau et l'oignon émincé ainsi que le bouquet garni. Couvrez largement d'eau froide. Portez à ébullition. Faites cuire 20 minutes à feu doux, sans couvercle.

Laissez refroidir complètement le rôti avant de le retirer du faitout et de l'égoutter. Ôtez les ficelles.

Pour la marinade, versez le jus des citrons dans un plat à rôtir. Ajoutez le miel, le concentré de tomate, les piments émiettés, le gingembre, le thym, les gousses d'ail finement hachées, le sel et le poivre. Chauffez ce mélange pendant une minute à feu vif.

Retirez du feu et tournez aussitôt le rôti dans cette marinade. Couvrez d'un film plastique et réservez au réfrigérateur pendant 12 heures au moins, en retournant la viande plusieurs fois.

Le jour même, préchauffez le four à 210 ° (th. 7). Sortez le rôti du réfrigérateur. Récupérez la marinade dans un bol. Ajoutez-y 10 cl d'eau. Essuyez le rôti avec du papier absorbant, puis faites-le dorer sur toutes ses faces dans deux cuillerées à soupe d'huile bien chaude.

Remettez-le dans un plat à four, arrosez-le de marinade, et

laissez cuire pendant une heure en l'arrosant fréquemment de jus de cuisson.

Découpez la viande au moment de servir. Accompagnez d'un riz blanc ou de tagliatelles.

Astuces : La pré-cuisson dans un court bouillon donne une viande moelleuse, qui garde sa taille initiale.

Pour éviter les projections, essuyez très soigneusement le rôti précuit avant de le faire dorer à l'huile.

Si vous ne trouvez pas de piment oiseau, dit aussi « piment enragé », remplacez-le par sa version séchée et réduite en poudre, qu'on appelle alors "poivre de Cayenne", ou par une cuillère à café de tabasco, puisqu'il en est la base.

Quand ça pique trop

Un seul et unique moyen existe pour ramener à un degré "normal" un plat trop fortement pimenté... Ajoutez-y du yaourt.

Bananes épicées

Temps de préparation : 5 mn
Temps de cuisson : 15 mn
Pour 4 personnes

Au marché

25 g de beurre
8 bananes
1 citron
80 g de sucre en poudre
1 cuillère à café de piment moulu
1/2 cuillère à café de gingembre en poudre
Les graines de 6 cardamomes
2 cuillères à soupe de rhum
Crème chantilly

Dans la cuisine

Préchauffez le four à 200° (th. 5-6). Beurrez un moule assez grand pour que toutes les bananes y tiennent en une seule couche.

Épluchez les bananes, coupez-les en 2 dans le sens de la longueur, rangez-les dans le moule et arrosez-les du jus de citron.

Mélangez le sucre, le piment, le gingembre et les graines de cardamome écrasées, et répartissez ce mélange sur les bananes avec le reste du beurre.

Enfournez pour 15 minutes. Arrosez les bananes de leur jus au moins une fois pendant la cuisson.

Au sortir du four, faites chauffer le rhum dans une petite casserole, faites-le flamber et arrosez-en les bananes. Décorez avec le zeste du citron. Servez aussitôt avec de la crème chantilly.

Version "soft" : Pour les enfants, remplacez le jus de citron par un jus d'orange, supprimez le rhum, et diminuez la quantité de piment.

Le persil à l'honneur

Cèpes sautés

Temps de préparation : 15 mn
Temps de cuisson : 15 mn
Pour 4 personnes

Au marché

400 g de cèpes
2 cuillères à soupe de vinaigre
10 brins de persil
2 échalotes
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
20 g de beurre
2 gousses d'ail
1 citron
1 pointe de curry
Sel, poivre

Dans la cuisine

Nettoyez et coupez les cèpes en gros morceaux, puis faites-les bouillir pendant 3 minutes dans de l'eau salée et vinaigrée. Égouttez-les.

Ciselez le persil, épluchez et hachez les échalotes, et faites-les fondre à feu doux dans un mélange d'huile et de beurre pendant 5 minutes.

Ajoutez les cèpes, les gousses d'ail écrasées et le jus de citron. Salez, poivrez, ajoutez le curry. Faites cuire à feu vif jusqu'à ce qu'il ne reste plus de liquide dans la poêle.

Décorez de feuilles de persil et servez aussitôt.

Moins coûteux : Vous pouvez réaliser cette recette avec des champignons de Paris. Choisissez-les gros et bien blancs. Ne les ébouillantez pas et faites-les cuire à feu vif afin d'éliminer leur eau de végétation.

Astuce cuisine : Le persil facilite l'absorption du fer, pensez à en saupoudrer sur un plat de lentilles, par exemple.

Purée de persil

Temps de préparation : 7 mn
Temps de cuisson : 7 mn
Pour 4 personnes

Au marché

1 grosse botte de persil plat (200 g)
12 cl de lait
25 g de beurre
1 cuillère à soupe rase de Maïzena
Sel, poivre

Dans la cuisine

Lavez le persil et faites-le blanchir pendant 3 minutes dans de l'eau bouillante salée. Égouttez-le puis mixez-le. Versez la purée obtenue dans une casserole. Ajoutez la maïzena délayée dans le lait, salé et poivré. Mélangez, portez à ébullition et ajoutez le beurre en morceaux.

Accompagnement : Le persil plat est plus goûteux que le frisé, toujours très décoratif, mais qui rappelle un peu trop l'étal du tripier. Servez cette purée avec des viandes assez fortes en goût (foie, agneau, gibiers…)

Le poivre à l'honneur

Riz sauté aux épices

Temps de préparation : 15 mn
Temps de cuisson : 45 mn
Pour 4 personnes

Au marché

250 g de riz basmati
Deux fois son volume d'eau salée
Un oignon
Du laurier
1 bâton de cannelle
4 grains de cardamome écrasés
4 clous de girofle
5 grains de poivre noir
1 pincée de safran
Huile d'olive
Sel

Dans la cuisine

Dans une grande casserole, faites revenir deux feuilles de laurier, la cannelle en bâton, la cardamome, les clous de girofle et le poivre noir. Ajoutez l'oignon préalablement émincé.

Lorsqu'il commence à dorer, incorporez le riz, et remuez, remuez constamment jusqu'à ce qu'il soit bien"brillant" (3 minutes).

Ensuite, laissez cuire dix minutes dans deux fois son volume d'eau salée et préalablement parfumée de la pincée de safran. Couvrez, et passez au four 20 minutes.

Idée : Ce riz peut accompagner poulets et viandes grillées, des currys ou des purées de légumes.

Pour l'histoire

Il n'est pas interdit de penser que l'expression "poivrot" aurait bien pour origine le mot poivre. Depuis le Moyen Âge, on trouve en effet cette épice dans maintes préparations de liqueurs, apéritifs, vins divers. Ceux qui auraient tendance à en abuser seraient donc des… poivrots ! À moins que le mot ne vienne de "poivron" par analogie colorée entre ce fruit et le nez d'une personne trop fréquemment prise de boisson.

Fruits rafraîchis aux épices

Temps de préparation : 20 minutes
Temps de cuisson : 25 minutes
À faire la veille
Pour 4 personnes

Au marché

4 petites poires
1 pamplemousse rose
2 oranges
200 g de melon jeune
200 g de raisin noir
8 litchis au sirop

2 figues fraîches
1 citron vert
250 g de sucre de canne
1 piment fort
4 clous de girofle
1 bâton de cannelle
10 grains de poivre
Tabasco

Dans la cuisine

Versez 75 cl d'eau dans une grande casserole. Ajoutez le sucre, les clous de girofle, le piment, le bâton de cannelle, les grains de poivre, trois gouttes de tabasco et le zeste du citron vert. Portez à ébullition. Laissez cuire 10 minutes sans couvrir.

Pelez les poires en les laissant entières. Ajoutez-les dans le sirop et laissez cuire 10 minutes à feu très doux.

Épluchez le pamplemousse et les oranges à vif en prenant soin de retirer toutes les petites peaux blanches. Retirez la peau et les graines du melon jaune. Ajoutez ces fruits dans le sirop avec les poires, ainsi que les grains de raisins et les figues entières. Poursuivez la cuisson pendant 5 minutes.

Hors du feu, ajoutez les litchis égouttés, 2 à 3 gouttes de tabasco et le jus du citron vert. Laissez refroidir puis réservez au réfrigérateur 6 à 12 heures. Servez très frais.

Idée : En allongeant le sirop refroidi d'un peu de rhum, vous obtiendrez un fameux punch au vrai parfum des tropiques.

Le romarin à l'honneur

Rôti de porc au romarin

Temps de préparation : 20 mn
Temps de cuisson : 1 h 15
Pour 4 personnes

Au marché

15 g de beurre
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
Le jus de 2 citrons
1 rôti de porc désossé dans l'échine
6 branches de romarin
Sel, poivre

Dans la cuisine

Faites revenir le rôti de porc dans un mélange d'huile et de beurre, avec l'ail écrasé, pendant 5 minutes. Ajoutez 15 cl d'eau, le jus des citrons et les feuilles du romarin. Salez, poivrez et portez à ébullition puis couvrez et laissez mijoter sur feu très doux pendant 1 heure 15. Servez le rôti nappé de sa sauce de cuisson.

Idée : Ce rôti s'accompagne parfaitement de fenouil braisé. Vous pouvez aussi ajouter des bulbes de fenouil dans la cocotte, 20 minutes avant la fin de cuisson du rôti, pour qu'il s'imprègne de l'odeur du romarin.

Brochettes méditerranéennes

Temps de préparation : 10 mn
Temps de cuisson : 8 mn
Pour 4 personnes

Au marché

500 g de viande (porc, agneau, bœuf)
2 courgettes
1 poivron rouge
10 cl d'huile d'olive
10 branches de romarin frais
1 sachet d'herbes de Provence
200 g de crème fraîche
2 gousses d'ail
1 tomate
50 ml de moutarde
Sel, poivre

Dans la cuisine

Sur les brochettes, alternez des morceaux de viande, les courgettes coupées en cubes et le poivron coupé en lamelles. Badigeonnez d'huile d'olive. Jetez le sachet d'herbes de Provence dans les braises du barbecue et faites cuire les brochettes pendant 6 à 8 minutes. Parsemez de romarin frais, salez, poivrez.

Pour la sauce, faites chauffer la crème avec l'ail émincé et la tomate épluchée et concassée. Salez et poivrez. Faites cuire pendant 2 à 3 minutes. Ajoutez la moutarde, portez à ébullition et servez à part.

Conseil : Pour obtenir des brochettes encore plus parfumées, utilisez des rameaux de romarin effeuillés en guise de brochettes.

Le safran à l'honneur

Daurade farcie au safran

Temps de préparation : 45 mn
Temps de cuisson : 1 h 30
Pour 2 personnes

Au marché

1 daurade de 1 kg
130 g de chair à saucisse
40 g de champignons de Paris
15 g de champignons parfumés
Sel, poivre
15 g d'ail haché
2 œufs entiers
50 g d'oignons
1 cuillère à soupe de safran
2 g de gingembre écrasé ou broyé

Dans la cuisine

Faites nettoyer votre daurade par votre poissonnier, en prenant soin qu'il vous laisse la tête. Préparez la farce : mélangez la chair à saucisse, avec les champignons de Paris et les champignons parfumés, préalablement lavés et découpés en petits dés. Ajoutez l'ail et l'oignon, hachés finement, ainsi que les 2 œufs battus en omelette. Assaisonnez avec le sel, le poivre, le safran, et le gingembre broyé. Remplissez le ventre du poisson, et cousez-le avec de la ficelle à rôti. Placez la daurade dans un plat adapté à une cuisson au bain-marie, et après avoir couvert le plat, cuire pendant 1 h 30.

Avant de servir, retirez la ficelle, et accompagnez le repas le riz au safran. Le nuoc-mam relève encore le goût de cette recette toute chinoise.

Conseil : Si vous utilisez du gingembre sec, pensez à le faire tremper dans l'eau pendant 24 heures avant de le râper ou d'essayer de le broyer. Ce "petit bain" vous facilitera la tâche.

Gratin de chou-fleur au safran

Temps de préparation : 25 mn
Temps de cuisson : 40 mn
Pour 4 personnes

Au marché

1 petit chou-fleur
2 oignons
4 œufs
Filaments de safran
Sel, poivre
Huile d'olive

Dans la cuisine

Lavez le chou-fleur, coupez-le en petits bouquets que vous faites cuire 10 minutes à la vapeur.

Égouttez-les. Avec une goutte d'huile d'olive, faites dorer à la poêle les oignons finement découpés.

Dans un saladier, battez les œufs en omelette. Incorporez-y une pincée de filaments de safran, salez, poivrez, sans cesser de tourner énergiquement.

Huilez un plat qui passe au four, déposez-y les oignons, le chou-fleur, et en tout dernier les œufs battus.

Déposez le tout dans le four préchauffé à 180°, et laissez cuire environ 30 minutes.

À savoir : Le chou-fleur a en général la réputation d'être difficile à digérer à cause de l'un de ses composants : le soufre. Ce dernier est à la fois indigeste et bénéfique pour l'appareil cardio-vasculaire, il serait donc dommage de s'en priver. Mais on recommande de l'accompagner de safran, épice qui facilite la digestion.

La sarriette à l'honneur

La sarriette, une des herbes de Provence, aromatise le vinaigre et les fromages de chèvre. Elle rehausse à merveille les légumineuses, mais aussi les salades, potages, ragoûts, viandes, gibiers et farces. C'est la compagne idéale du cerfeuil et de l'estragon.

La sauge à l'honneur

Beurre de sauge

Temps de préparation : 5 mn

Au marché

2 cuillères à soupe de moutarde
1 cuillère à soupe de miel
1 cuillère à soupe de cognac
1 bouquet de sauge
Poivre
100 g de beurre
Sel

Dans la cuisine

Mélangez la moutarde, le miel et le cognac avec la sauge passée au mixeur, le sel et le poivre. Incorporez progressivement le beurre ramolli. Formez un rouleau de cette préparation, enveloppez-le d'aluminium et gardez au réfrigérateur.

Quelle utilisation ? : Excellent avec des steaks marinés (dans la sauge), du riz ou des pâtes. Faites chauffer brièvement des rondelles de ce beurre avant de le laisser fondre sur la viande ou les légumes.

Coquelets express

Temps de préparation: 10 minutes
Temps de cuisson: 23 minutes (au micro-ondes)
Pour 4 personnes

Au marché

40 g de beurre
2 citrons
2 coquelets
1 bouquet de sauge
Sel, poivre

Pour la sauce

Jus de cuisson
1 cuillère à café de maïzena
2 feuilles de sauge ciselées

Dans la cuisine

Faites fondre le beurre dans une casserole, et ajoutez-y les zestes et le jus des citrons.

Coupez les coquelets en deux, salez et poivrez-les, et bardez-les de feuilles de sauge. Badigeonnez avec le beurre au citron.

Faites cuire 3 minutes à 600 watts puis 8 à 10 minutes à 300 watts.

Récupérez le jus de cuisson et passez les coquelets sous le gril pendant 6 à 8 minutes.

Pour la sauce, délayez la maïzena dans un peu d'eau froide, mélangez au jus de cuisson, faites cuire 2 minutes à 600 watts, en remuant après une minute.

Ajoutez les feuilles de sauge ciselées et servez.

À savoir : Accompagnez ces coquelets de brocolis cuits à la vapeur. Les parfums du citron et de la sauge se marient fort bien avec ce légume.

Le sésame à l'honneur

Magrets de canards en salade de pâtes

Temps de préparation : 15 mn
Temps de repos : 30 mn
Temps de cuisson : 20 mn
Pour 4 personnes

Au marché

2 magrets de canard
1 cuillère à soupe d'huile
230 g de pâtes
150 g de mange-tout
2 carottes coupées en bâtonnets
6 petits oignons blancs
2 cuillères à soupe de coriandre
Sel

Pour la marinade

1 cuillère à soupe d'huile de sésame
1 cuillère à café de coriandre en poudre
1 cuillère à café de cinq-épices

Pour la sauce

1 cuillère à soupe de vinaigre à l'ail
1 cuillère à café de sucre brun en poudre
1 cuillère à café de sauce soja
1 cuillère à soupe de graines de sésame
3 cuillères à soupe d'huile de tournesol
2 cuillères à soupe d'huile de sésame
Sel, poivre

Dans la cuisine

Mélangez tous les ingrédients de la marinade, puis versez-la sur les magrets coupés en lamelles. Laissez reposer au frais pendant 30 minutes.

Faites bouillir une casserole d'eau salée. Mettez-y les pâtes. Mettez les mange-tout, les oignons et les carottes dans un panier-vapeur adapté à la casserole et faites cuire le tout pendant 15 à 20 minutes.

Pour la sauce, mélangez le vinaigre, le sucre, la sauce soja et les graines de sésame dans un bol. Salez, poivrez, incorporez les huiles et mélangez au fouet.

Faites revenir le canard pendant 3 à 4 minutes dans un peu d'huile.

Égouttez les pâtes et versez-les dans un saladier. Ajoutez la sauce, les légumes et le canard puis mélangez délicatement.

Parsemez de feuilles de coriandre et servez.

Conseil : Juste avant de les utiliser, faites griller les graines de sésame dans une poêle sur feu doux et sans matière grasse, jusqu'à ce qu'elles dorent. Leur goût ne s'en exhalera que mieux.

Dip d'aubergines

Temps de préparation : 15 mn
Temps de cuisson : 40 mn
Pour 4 personnes

Au marché

4 aubergines
2 cuillères à soupe d'huile au piment
30 g de graines de coriandre
30 g de graines de sésame
4 gousses d'ail
30 g de gingembre frais

Dans la cuisine

Lavez et coupez les aubergines en deux. Enduisez-les d'huile au piment et faites-les cuire au four à 200° (th. 6) pendant 40 minutes puis écrasez-les à la fourchette.

Pendant ce temps, écrasez les graines de coriandre et faites-les frire à sec avec les graines de sésame pendant une minute.

Écrasez l'ail et le gingembre. Mélangez et mixez tous les ingrédients pour obtenir une pâte que vous servirez chaude ou glacée.

Utilisation : Le nom de dip vient de l'anglais "to dip", qui signifie tremper. Les dips sont des sauces légères, très pratiques pour les buffets de crudités.

Le tamarin à l'honneur

Côtelettes d'agneau au tamarin

Temps de préparation : 20 mn
Temps de cuisson : 45 mn
Pour 4 personnes

Au marché

8 côtelettes d'agneau
3 cuillères à soupe de graines de sésame
3 cuillères à soupe de graines de cumin
Huile

Pour la sauce

175 g de pâte de tamarin
6 échalotes
2 gousses d'ail
30 cl de bouillon
1 cuillère à scupe d'huile d'olive
2 cuillères à soupe de miel
Sel, poivre

Dans la cuisine

Émiettez la pâte de tamarin dans une casserole. Couvrez d'eau, portez à ébullition puis laissez cuire à feu moyen pendant 30 minutes jusqu'à ce que la pâte devienne tendre. Tamisez-la et éliminez les graines et les fils.

Enduisez les côtelettes d'huile. Mélangez les graines de cumin et les graines de sésame avec du poivre et enduisez-en les côtelettes. Laissez reposer.

Faites chauffer l'huile à feu doux, faites-y dorer les échalotes avec du sel et du poivre. Ajoutez l'ail écrasé, laissez cuire pendant 2 minutes puis ajoutez le bouillon et le tamarin. Portez à ébullition puis laissez cuire à feu doux pendant 10 minutes. Ajoutez le miel et remuez bien. Retirez du feu et tenez au chaud.

Faites cuire les côtelettes dans une poêle et servez-les nappées de sauce.

À savoir : Le tamarin dégage une odeur très faible, mais sa saveur particulièrement acide est fruitée et très rafraîchissante. Elle rappelle celle des prunes vertes.

Le thym à l'honneur

Zahtar, un mélange d'épices arabes

Temps de préparation : 5 mn

Dans la cuisine

Broyez en quantités égales : des graines de sumac moulues, des graines de sésame grillées et du thym moulu.

Utilisation : Ce mélange traditionnel renferme toutes les saveurs du Moyen-Orient. On l'utilise pour en saupoudrer les légumes, les viandes grillées ou en boulettes. Additionné de quelques gouttes d'huile, le zahtar est badigeonné sur le pain avant la cuisson.

Gratin de tomates

Temps de préparation : 15 mn
Temps de cuisson : 20 mn
Pour 4 personnes

Au marché

4 grosses tomates
2 œufs
240 g de fromage de chèvre frais
4 brins de thym frais

Dans la cuisine

Ôtez le chapeau des tomates. Videz-les puis retournez-les pour les faire sécher.

Dans un bol, mélangez le fromage de chèvre, les jaunes d'œuf, le thym et la chair des tomates.

Montez les blancs en neige et incorporez-les au mélange.

Remplissez les tomates de ce mélange et mettez au four pendant 20 minutes à 180 ° (th. 4-5).

La vanille à l'honneur

Crème à la vanille

Temps de préparation et cuisson : 40 mn
Pour 4 personnes

Au marché

1/2 litre de lait entier
2 œufs
2 gousses de vanille
4 cuillères à soupe de sucre roux
2 cuillères à soupe de farine de maïs

Dans la cuisine

Dans un saladier, mélangez la farine de maïs avec les œufs et une cuillère à soupe de sucre roux. Mettez dans une casserole le lait, avec les gousses de vanilles découpées en 4 morceaux et une cuillère à soupe de sucre roux. Faites chauffer doucement jusqu'à ébullition, sans oublier de tourner régulièrement.

Retirez le lait du feu et ajoutez-y le contenu du saladier, sans faire de grumeaux ! Remettez le tout sur le feu pendant 5 minutes, sans jamais cesser de remuer.

Versez la crème dans les ramequins, en partageant les morceaux de vanille, et patientez avec de déguster.

Idée : Ce dessert peut se manger tiède, ou froid, garni de morceaux de kiwis, de bananes, ou d'ananas.

À savoir : Une gousse de vanille de bonne qualité peut servir deux voire trois fois, à condition de la laver et de la sécher après utilisation.

Punch des îles

Temps de préparation : 30 mn
Temps de macération : 72 h

Au marché

3 gousses de vanille
1/2 l de rhum
2 citrons jaunes
1 citron vert
3 oranges
6 fruits de la passion
2 mangues bien mûres
6 litchis
200 g de sucre
2 bouteilles de vin blanc
1 litre de jus d'orange
1 litre de limonade

Dans la cuisine

Trois jours avant la fête, ouvrez les gousses de vanille et trempez-les dans le rhum. Dans un grand saladier, coupez tous les fruits en petits morceaux et recouvrez-les de rhum vanillé. Ajoutez le sucre et remuez pour faire fondre le sucre.

Laissez macérer au frais, en remuant de temps en temps.

La veille de la fête, ajoutez la limonade, le vin blanc et le jus d'oranges et mélangez bien.

Conseil : Servez frais dans un verre dont le bord est trempé dans du sucre en poudre blanc et décoré avec la moitié d'une rondelle d'orange ou de citron... et consommez avec modération !

Quand les épices se mêlent

Pain d'épices

Temps de préparation : 20 mn
Temps de repos de la pâte : 1 h
Temps de cuisson : 40 mn
Pour 6 à 8 personnes

Au marché

500 g de miel
500 g de farine de seigle
2 œufs
1 verre de lait tiède
2 paquets de levure chimique
1 cuillère à café de cannelle en poudre
2 clous de girofle
1 cuillère à café de poudre d'anis vert
1/2 cuillère à café de gingembre en poudre
100 g d'écorces d'oranges et de citrons confites

Pour glacer le pain d'épices :
100 g de sucre
3 cuillerées à soupe de lait

Dans la cuisine

Mettez le miel dans une casserole et portez-le à ébullition. Écumez.

Tamisez la farine. Disposez-la dans une terrine et creusez une fontaine au centre. Versez-y le miel chaud et travaillez le tout pour obtenir une pâte épaisse.

Lorsque la pâte est juste tiède, incorporez les œufs, le lait tiède, la levure et les épices.

Coupez les écorces confites en petits dés. Ajoutez-les à la pâte et travaillez celle-ci longuement pour qu'elle soit ferme et homogène.

Laissez-la reposer pendant une heure.

Faites chauffer le four à température moyenne. Huilez un moule à bords lisses et versez-y la pâte. Faites cuire le pain d'épices jusqu'à ce qu'il prenne une belle couleur brune.

Pour le glaçage, mélangez le lait et le sucre en une pâte épaisse. Badigeonnez-en le pain d'épices, et faites sécher ce glaçage à four doux.

Idée : Tentez le pain d'épices tartiné de beurre salé. Un délice de gourmand !

Curry végétarien

Temps de préparation : 40 mn
Temps de cuisson : 40 mn
Pour 4 personnes

Au marché

250 g de pommes de terre
1 petit chou-fleur
1 petite aubergine
450 g de tomates
100 g de carottes
1 navet

1 oignon
1 petite courge (on en utilise 150 g)
1 yaourt nature
2 piments oiseaux
2 cuillères à café de curry
1 petite cuillère à café de graines de cumin
2 clous de girofle
Quelques feuilles de coriandre
2 cuillerées d'huile d'olive
Sel, poivre

Dans la cuisine

Lavez, épluchez et coupez en morceaux les pommes de terre, le navet et une partie de la courge. Coupez en dés les tomates et l'aubergine, et en rondelles les carottes. Détachez le chou-fleur en petits morceaux. Faites revenir l'oignon émincé et les graines de cumin dans de l'huile d'olive pas trop chaude. Ajoutez ensuite tous les autres légumes et les clous de girofle, faites cuire pendant 5 minutes en remuant sans arrêt.

Dans un bol, mélangez le yaourt avec 1 cuillère à soupe d'eau, et incorporez le curry, ainsi que les piments finement hachés. Salez, poivrez, et versez dans la "casserole aux légumes". Couvrez et laissez mijoter 30 minutes encore.

Avant de servir, parsemez votre plat des feuilles de coriandre.

Curry de mouton

Temps de préparation : 30 mn
Temps de cuisson : 1 h 45
Pour 4 personnes

Au marché

600 g de filet de mouton
10 g de lard fumé
100 g d'oignons
4 tomates
1 pomme acide
1 banane

1 mangue
2 gousses d'ail
1/2 citron
1 pincée de safran
30 cl de bouillon
1 cuillère à soupe de farine
2 cuillères à soupe de curry
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 pincée de gingembre en poudre
1 pincée de poivre de Cayenne
Quelques graines de cumin
Sel

Dans la cuisine

Découpez la viande en cubes d'environ 3 cm sur 3, et coupez le lard en petits morceaux. Faites-les revenir dans une cocotte avec l'huile d'olive. Lorsqu'ils sont dorés, réservez-les dans un récipient à part. Pelez et coupez les oignons en lamelles. Versez dans la cocotte, le bouillon et les oignons, qui vont fondre en quelques minutes à feu doux. Saupoudrez de farine, mélangez et ajoutez les 2 cuillères à soupe de curry.

Pour peler les tomates, plongez-les une minute dans l'eau bouillante. Ôtez la peau et coupez-les en morceaux. Épluchez l'ail et écrasez-le. Mettez les tomates et l'ail dans la cocotte, avant d'ajouter le gingembre, le cumin et le safran. Laissez cuire 3 minutes environ.

Remettez la viande dans la cocotte et laissez cuire 10 minutes de plus.

Après avoir épluché et râpé la pomme, direction la cocotte, avec une cuillère à soupe de jus de citron. Salez, poivrez, et laissez mijoter encore une heure et quart.

À part, faites revenir les rondelles de banane 3 minutes à la poêle. Épluchez et découpez la mangue en morceaux. Disposez dans chaque assiette quelques morceaux de mangue et de banane.

Conseil : Le riz basmati reste le meilleur accompagnement pour ce plat.

Glossaire

Aromathérapie : thérapeutique par les essences.

Analeptique : stimule, tonifie les fonctions de l'organisme.

Analgésique : supprime ou atténue la sensibilité à la douleur.

Antalgique : calme la douleur.

Antiasthénique : lutte contre la fatigue, tonifie l'organisme au niveau aussi bien physique que psychique.

Antibactérien (ou bactéricide) : qui tue les bactéries, les microbes.

Antiémétique : substance qui contrôle les vomissements en les diminuant ou en les empêchant.

Antifongique : détruit les champignons ou empêche leur développement.

Antiradicaux libres : les radicaux libres, produits par l'organisme lui-même ou par des agents extérieurs (radiations, ozone, polluants), provoquent des réactions en chaîne qui altèrent les structures cellulaires et l'ADN, on les considère en partie responsables du vieillissement. Certaines substances naturelles antioxydantes permettent de neutraliser ou de freiner leur action et donc notre vieillissement.

Antispasmodique : combat les spasmes et les convulsions.

Apéritif (ive) : ouvre, stimule l'appétit.

Carminatif : aide à l'expulsion des gaz intestinaux.

Cataplasme : il existe deux méthodes ; soit vous écrasez les plantes fraîches et après les avoir déposées dans une gaze, vous les appliquez localement, soit vous faites bouillir la plante que vous essorez ensuite. La pâte obtenue après ébullition et essorage sera placée directement dans la gaze.

Céphalée : mal de tête, migraine.

Cholérétique : stimule la sécrétion de la bile.

Cholagogue : facilite l'évacuation de la bile par la vésicule biliaire en augmentant ses contractions.

Compresse : utilisez comme base une infusion ou une décoction, froide ou chaude, ou encore une teinture-mère. Trempez dans votre préparation un linge, ou une véritable compresse de gaze puis essorez. Appliquez ensuite sur l'endroit douloureux. Lorsque la compresse est sèche, renouvelez l'opération.

Décoction : faites bouillir la plante dans une casserole remplie d'eau. Pour certaines épices, il faut parfois auparavant écraser la racine ou les branches. Filtrez ensuite le liquide avec une passoire avant de le boire.

Dépuratif : purifie l'organisme en favorisant l'élimination des toxines, des déchets organiques.

Diurétique : augmente la sécrétion urinaire.

Émétique : provoque le vomissement.

Expectorant : favorise l'évacuation par la bouche des sécrétions provenant des voies respiratoires.

Fébrifuge : combat et guérit la fièvre.

Flavonoïdes : pigments végétaux universels hydrosolubles généralement protecteurs vasculaires.

Hémoptysie : crachement de sang provenant des voies respiratoires (trachée, bronches, poumons).

Hypoglycémiant : permet d'abaisser le taux de glucose dans le sang.

Infusion : versez de l'eau bouillante sur la partie de la plante à utiliser et laissez infuser une dizaine de minutes. Filtrez si nécessaire.

Macération : laissez l'épice baigner quelques heures ou quelques jours dans une eau froide (de préférence minérale).
Filtrez avec une passoire avant de consommer. Les doses sont généralement de 25 g de plante pour 500 ml d' eau.

Nébulisât : extrait liquide de la plante (un peu comme une tisane), que l'on a ensuite débarrassé de son eau. Les nébulisâts se trouvent en gélule et restituent toutes les qualités thérapeutiques de la plante. Il ne faut pas confondre avec les poudres de plantes, en général moins efficaces et qui sont simplement obtenues par séchage et broyage de la plante.

Photosensibilisation : état sensible de la peau qui réagit à la lumière solaire par des manifestations allergiques.

Stomachique : facilite la digestion gastrique.

Teinture-mère : on l'obtient en laissant macérer les plantes fraîches dans un mélange d'alcool et d'eau. N'utilisez évidemment jamais d'alcool à 90° ou d'alcool à brûler, extrêmement toxiques ! Le dosage courant est de 25 % d'alcool pour 75 % d'eau : dans un bocal, mettez vos épices (en graines ou en écorces) et recouvrez du mélange. Fermez le bocal et laissez reposer deux semaines au frais et à l'abri de la lumière en remuant de temps en temps (tous les 3 jours). Filtrez ensuite avec un filtre à café qui retiendra les résidus. Votre teinture est prête.

Annexes

Vos fournisseurs d'épices

En France

Goumanyat, 3, rue Dupuis, 75003 Paris. Tél. : 01 44 78 96 74.
Du lundi au samedi, de 14 h à 19 h.

Le Bon Marché, l'épicerie, 38 rue de Sèvres, 75007 Paris.
Tél. : 01 44 39 81 00.
Du lundi au samedi, de 8 h 30 à 21 h.

Izrael, 30 rue François-Miron, 75004 Paris.
Tél. : 01 42 72 66 23.
Une centaine d'épices et des produits du monde entier.

Tang Frères, 48 av. Ivry, 75013 Paris. Tél. : 01 45 70 80 00.

Arax, 27, rue d'Aubagne, 13000 Marseille.
Tél. : 04 91 54 11 50.

Musée du Safran, 21, route de Pithiviers, 45300 Boynes.
Renseignements au 02 38 33 13 05.

En Suisse

Le dico des épices :

http://ledicodesepices.info/affichage/aveccss.php?rub=accueil

Saveurs du monde :

http://www.saveurs.sympatico.ca/index.htm

Toil'd'épices :

http://toildepices.free.fr/

Toutes les épices en vente sur le net :

www.epicier.ch

Bibliographie

Aromathérapie, docteur Jean Valnet, Livre de Poche

Plantes médicinales, collection Nature-Poche, Gründ

Digestion et bien-être, docteur Deepak Chopra, collection Ayurveda, Marabout

Aromathérapie essentielle, Jean-Louis Abrassart, collection l'âme et le corps, Guy Trédaniel Éditeur

Mes remèdes de grand-mère, docteur Henry Puget et Régine Teyssot, Minerva

Phyto-guide, docteurs Max Tétau et Daniel Scimeca, Hachette édition Similia

Le bien-être par les plantes, Pénélope Ody, Hachette

Les plantes médicinales et leurs propriétés, manuel d'herboristerie, W. Schaffner, éditions Delachaux et Niestlé

Herbes pour votre cuisine, votre santé et votre beauté, Dessain et Tolra

Secrets d'une herboriste, Marie-Antoinette Mulot, Éditions du Dauphin

Cuisine Turque, Édith E. Sencil, Ed. Minyatür

Le livre de la cuisine Pied-noir, Irène et Lucienne Karsenty, Denoël

Le guide-santé des aliments, Anne Dufour, Leduc.S éditions
Épices et condiments, Connaître et cuisiner, aux éditions Larousse saveurs, de Sallie Moris et Lesley Mackley
Au rendez-vous des saveurs, les épices, de Clare Gordon-Smith, aux éditions Gründ
Les Épices, de J.-M. Pelt, chez Fayard
Épices, aromates et condiments, Marie-Pierre Arvy, François Gallouin, chez Belin

Quelle épice pour ma santé ?

	Aneth	Anis vert	Badiane	Bambou	Basilic	Cannelle	Cardamome	Carvi	Céleri	Cerfeuil	Ciboulette	Citronnelle	Clou de girofle	Coriandre	Cumin	Curcuma	Estragon	Fenouil	Fenugrec
Accouchement						●							●						
Acné																			
Antiseptique						●							●						
Aérophagie	●							●					●				●	●	
Allergie							●								●			●	
Anémie														●					●
Angine																			
Anxiété					●							●							
Aphte					●														
Arthrite														●					
Asthme		●																	
Appétit (manque)	●		●				●	●						●	●		●		●
Ballonnement		●	●		●									●				●	
Bouche, gorge irritées					●	●							●						
Bronchite		●	●		●	●							●					●	
Circulation sanguine					●	●		●						●					
Cellulite									●	●								●	●
Cholestérol léger					●						●							●	
Colite																		●	
Constipation		●																	
Convalescence																			●
Coupure légère													●						
Déprime					●	●						●		●					
Diabète									●										●
Diarrhée	●							●						●					
Digestion difficile		●	●		●	●	●	●	●			●	●	●	●		●	●	●
Douleur articulaire				●															
Élimination rénale		●																●	
Engelure								●	●	●									
Entorse												●							

	Genièvre	Gingembre	Laurier	Lavande	Melisse	Menthe	Noix de muscade	Origan	Persil	Persil	Poivre noir	Romarin	Safran	Sarriette	Sauge	Sésame	Tamarin	Thym	Vanille
Accouchement																			
Acné	●											●							
Antiseptique																			
Aérophagie							●												
Allergie		●					●												
Anémie		●													●			●	●
Angine		●																	
Anxiété							●	●											
Aphte						●													
Arthrite	●															●			
Asthme				●				●										●	
Appétit (manque)							●	●										●	●
Ballonnement		●						●							●				
Bouche, gorge irritées								●							●				
Bronchite				●		●		●										●	●
Circulation sanguine		●				●	●		●			●				●			
Cellulite	●									●		●							
Cholestérol léger		●																	
Colite															●				
Constipation											●						●		
Convalescence		●										●						●	
Coupure légère	●							●			●								
Déprime							●					●			●				
Diabète	●														●				
Diarrhée		●																	
Digestion difficile		●				●	●	●	●					●		●			●
Douleur articulaire							●												
Élimination rénale											●								
Engelure							●												
Entorse																			

	Aneth	Anis vert	Badiane	Bambou	Basilic	Cannelle	Cardamome	Carvi	Céleri	Cerfeuil	Ciboulette	Citronnelle	Clou de girofle	Coriandre	Cumin	Curcuma	Estragon	Fenouil	Fenugrec
Foie									●	●					●	●			
Fatigue générale		●			●								●	●				●	●
Flatulence		●	●					●						●				●	
Gale																●			
Grippe					●	●							●	●				●	
Haleine (mauvaise)	●	●	●				●						●						
Hémorroïdes										●									
Herpès, prurits																			
Hoquet	●																●		
Inflammations																			●
Insomnie																			
Indigestion		●						●											
Impuissance						●													
Libido						●													
Lait (allaitement)	●	●								●								●	
Mal de dents						●							●	●					
Mal des gencives						●							●	●					
Mal des transports					●														
Maux d'estomac		●			●		●	●									●	●	
Mémoire													●						
Ménopause				●														●	
Migraines		●	●		●														
Muscles douloureux						●								●					
Nausées		●															●		
Névralgies						●							●						
Peau		●			●					●						●			
Palpitations		●						●											
Piqûres					●	●				●									
Poux																			
Règles douloureuses		●				●		●											

	Genièvre	Gingembre	Laurier	Lavande	Menthe	Moutarde	Noix de muscade	Origan	Piment	Persil	Poivre noir	Romarin	Safran	Sarriette	Sauge	Sésame	Tamarin	Thym	Vanille
Foie										●		●				●			
Fatigue générale					●					●		●		●				●	
Flatulence		●					●												
Gale																			
Grippe		●		●								●						●	
Haleine (mauvaise)					●		●												
Hémorroïdes																			
Herpès, prurits									●										
Hoquet																			
Inflammations																			
Insomnie				●			●												
Indigestion						●													
Impuissance		●									●			●					
Libido							●								●				
Lait (allaitement)																			
Mal de dents					●								●		●			●	
Mal des gencives					●								●		●			●	
Mal des transports		●					●												
Maux d'estomac			●					●										●	
Mémoire												●				●			
Ménopause															●				
Migraines				●	●			●										●	
Muscles douloureux		●				●	●				●	●							
Nausées		●			●		●				●								
Névralgies					●	●		●											
Peau	●			●	●					●					●			●	
Palpitations																			
Piqûres					●					●						●			
Poux								●											
Règles douloureuses	●						●	●		●			●						

	Aneth	Anis vert	Badiane	Bambou	Basilic	Cannelle	Cardamome	Carvi	Céleri	Cerfeuil	Ciboulette	Citronnelle	Clou de girofle	Coriandre	Cumin	Curcuma	Estragon	Fenouil	Fenugrec
Rhumatismes										●		●		●			●		
Rhumes		●			●	●								●				●	
Saignements de nez								●											
Sinusite					●														
Spasme					●	●		●				●		●			●		
Stress		●																●	
Système imunitaire																			
Torticolis																			
Toux		●	●															●	
Urticaire																			
Vomissements	●		●																
Yeux sensibles					●					●								●	

	Genièvre	Gingembre	Laurier	Lavande	Menthe	Moutarde	Noix de muscade	Origan	Piment	Persil	Poivre noir	Romarin	Safran	Sarriette	Sauge	Sésame	Tamarin	Thym	Vanille
Rhumatismes	●	●	●	●		●	●	●	●						●			●	
Rhumes		●	●			●		●	●			●						●	
Saignements de nez																			
Sinusite								●											
Spasme																			
Stress	●														●			●	
Système imunitaire		●					●												
Torticolis								●											
Toux				●	●			●						●				●	●
Urticaire					●														
Vomissements		●																	
Yeux sensibles																		●	

Table des matières

En guise d'introduction ..... p. 5

Première partie

L'Histoire des épices, épice de l'Histoire ..... p. 11
- Aneth ..... p. 15
- Anis vert ..... p. 16
- Badiane (anis étoilé) ..... p. 16
- Bambou ..... p. 17
- Basilic ..... p. 17
- Cannelle ..... p. 18
- Cardamome ..... p. 19
- Carvi ..... p. 19
- Céleri ..... p. 20
- Cerfeuil ..... p. 20
- Ciboulette ..... p. 21
- Citronnelle ..... p. 21
- Clou de girofle ..... p. 22
- Coriandre ..... p. 23
- Cumin ..... p. 23
- Curcuma ..... p. 24
- Estragon ..... p. 25
- Fenouil ..... p. 25
- Fenugrec ..... p. 26
- Genièvre ..... p. 26
- Gingembre ..... p. 27
- Laurier ..... p. 28
- Lavande ..... p. 28
- Menthe ..... p. 29
- Moutarde ..... p. 30
- Noix de muscade ..... p. 31
- Origan ..... p. 31
- Paprika ..... p. 32
- Piment ..... p. 32

- Persil ..... p. 33
- Poivre noir ..... p. 33
- Romarin ..... p. 34
- Safran ..... p. 35
- Sarriette ..... p. 35
- Sauge ..... p. 36
- Sésame ..... p. 37
- Tamarin ..... p. 37
- Thym ..... p. 38
- Vanille ..... p. 39

Deuxième partie

Les Épices et ma santé ..... p. 43
Vertus des épices et des herbes ..... p. 43
Une plante heureuse est une épice efficace ..... p. 44
Essence de la plante ..... p. 46
- Aneth ..... p. 47
- Anis vert ..... p. 48
- Badiane (anis étoilé) ..... p. 51
- Bambou ..... p. 52
- Basilic ..... p. 54
- Cannelle ..... p. 55
- Cardamome ..... p. 58
- Carvi ..... p. 59
- Céleri ..... p. 61
- Cerfeuil ..... p. 63
- Ciboulette ..... p. 64
- Citronnelle ..... p. 65
- Clou de girofle ..... p. 67
- Coriandre ..... p. 68
- Cumin ..... p. 71
- Curcuma ..... p. 72
- Estragon ..... p. 74
- Fenouil ..... p. 76
- Fenugrec ..... p. 78

Genièvre ..... p. 79
Gingembre ..... p. 81
Laurier ..... p. 84
Lavande ..... p. 85
Menthe poivrée ..... p. 87
Moutarde noire ..... p. 89
Noix de muscade ..... p. 91
Origan ..... p. 93
Piment ..... p. 94
Persil ..... p. 97
Poivre noir ..... p. 99
Romarin ..... p. 102
Safran ..... p. 103
Sarriette ..... p. 106
Sauge ..... p. 107
Sésame ..... p. 110
Tamarin ..... p. 111
Thym ..... p. 112
Vanille ..... p. 114
Quelle épice pour quel problème ? ..... p. 116
Petit lexique des préparations ..... p. 117
Accouchement (préparation à l'...) ..... p. 121
Acné ..... p. 121
Antiseptique ..... p. 122
Aérophagie ..... p. 122
Allergie ..... p. 123
Anémie ..... p. 123
Angine ..... p. 124
Anxiété ..... p. 124
Aphtes ..... p. 125
Arthrite ..... p. 126
Asthme ..... p. 126
Appétit (manque d'...) ..... p. 127
Ballonnements ..... p. 129
Bouche et gorge irritées ..... p. 130

Bronchite ..... p. 131
Circulation sanguine ..... p. 133
Cellulite - Surpoids ..... p. 135
Cholestérol léger - triglycérides ..... p. 136
Colites ..... p. 137
Constipation ..... p. 137
Convalescence ..... p. 138
Coupures, petites plaies, petites brûlures p. 138
Déprime ..... p. 139
Diabète ..... p. 141
Diarrhées ..... p. 141
Digestions difficiles ..... p. 142
Douleurs articulaires ..... p. 146
Élimination rénale ..... p. 146
Engelures ..... p. 147
Entorses ..... p. 148
Foie, problèmes hépatiques ..... p. 148
Fatigue générale ..... p. 149
Flatulences ..... p. 151
Gale ..... p. 152
Grippe - États grippaux ..... p. 152
Haleine (mauvaise) ..... p. 155
Hémorroïdes ..... p. 156
Herpès, prurits ..... p. 156
Hoquet ..... p. 157
Inflammations ..... p. 157
Insomnie ..... p. 157
Indigestion ..... p. 158
Impuissance ..... p. 158
Libido ..... p. 159
Lait (allaitement) ..... p. 159
Mal de dents ou de gencives ..... p. 160
Mal des transports ..... p. 161
Maux d'estomac ..... p. 162
Mémoire ..... p. 164

Ménopause ..... p. 164
Migraine ..... p. 165
Muscles douloureux ..... p. 166
Nausées ..... p. 167
Névralgies ..... p. 168
Peau ..... p. 168
Palpitations ..... p. 170
Piqûres ..... p. 171
Poux ..... p. 171
Règles douloureuses ..... p. 172
Rhumatismes ..... p. 173
Rhume ..... p. 175
Saignements de nez ..... p. 177
Sinusite ..... p. 178
Spasme ..... p. 178
Stress ..... p. 179
Système immunitaire ..... p. 180
Torticolis ..... p. 180
Toux ..... p. 180
Urticaire ..... p. 182
Vomissements ..... p. 182
Yeux sensibles ..... p. 182

Troisième partie

Passons à table ..... p. 187
Acheter ..... p. 187
Conserver ..... p. 188
Cuisiner ..... p. 189
Tour de table, tour du monde ..... p. 193
L'Espagne et le safran ..... p. 193
Paella ..... p. 193
Riz au chorizo et au safran ..... p. 195
L'Amérique du sud et le piment ..... p. 195
Chili con carne ..... p. 195
Curry des mers tropicales ..... p. 197

L'Asie et le gingembre ..... p. 198
Beignets de crevettes chinois ..... p. 198
Tempura japonaise ..... p. 200
Le Maghreb et la harissa ..... p. 201
La harissa ..... p. 201
Couscous de légumes à la harissa ..... p. 202
L'Orient et le cumin ..... p. 204
Köfte en sauce ..... p. 204
Tas kebab ..... p. 205
L'Europe centrale et le paprika ..... p. 206
Potage Boketof ..... p. 206
Goulasch hongroise ..... p. 207
L'Inde et les mélanges d'épices ..... p. 208
Garam massala ..... p. 209
Pulao de légumes ..... p. 210
Lassi ..... p. 211
Chutney à la mangue ..... p. 212
Poulet tandoori ..... p. 212

Une place pour chaque épice ..... p. 215
L'ail à l'honneur ..... p. 215
L'huile d'olive à l'ail ..... p. 215
Vinaigre à l'ail ..... p. 216
Poulet d'Ali-Baba ..... p. 217
L'aneth à l'honneur ..... p. 218
Gratin d'herbes ..... p. 218
Brochettes roses ..... p. 219
L'anis vert à l'honneur ..... p. 220
Biscuits à l'anis ..... p. 220
Couronnes à l'anis ..... p. 221
La badiane à l'honneur ..... p. 222
Poires tièdes aux épices ..... p. 222
Canard à la chinoise ..... p. 223
Le bambou à l'honneur ..... p. 224
Le basilic à l'honneur ..... p. 224

Soupe au pistou ..... p. 224
Fraises en coulis frais ..... p. 225
La cannelle à l'honneur ..... p. 226
Saint-Jacques à la cannelle ..... p. 226
Salade d'oranges à la cannelle ..... p. 227
La cardamome à l'honneur ..... p. 228
Halwa à la semoule ..... p. 228
Tarte épicée ..... p. 229
Le carvi à l'honneur ..... p. 230
Ragoût aux courgettes ..... p. 230
Côtes de porc en sauce rouge ..... p. 232
Le céleri à l'honneur ..... p. 233
Potage aux navets et févettes ..... p. 233
Jus de tomate au céleri ..... p. 234
Le cerfeuil à l'honneur ..... p. 234
Asperges en velouté ..... p. 234
Chèvres marinés ..... p. 236
La ciboulette à l'honneur ..... p. 238
La cibou-lotte ..... p. 238
Flans de carotte ..... p. 239
La citronnelle à l'honneur ..... p. 240
Saint-Jacques en papillottes ..... p. 240
Côtes de porc vietnamiennes ..... p. 241
Le clou de girofle à l'honneur ..... p. 242
Compote aux 3 épices ..... p. 242
Cidre chaud (sans alcool) ..... p. 243
La coriandre à l'honneur ..... p. 243
Poulet aux coings ..... p. 243
Pétoncles coco ..... p. 245
Le cumin à l'honneur ..... p. 246
Viande au cumin ..... p. 246
Aubergines au cumin ..... p. 247
Le curcuma à l'honneur ..... p. 248
Sauté de crevettes ..... p. 248
Sauce crudités ..... p. 249

L'estragon à l'honneur ..... p. 250
Carré d'agneau à l'estragon ..... p. 250
Poulet à l'estragon ..... p. 251
Le fenouil à l'honneur ..... p. 252
Terrine d'agneau promenade ..... p. 252
Saumon à la vapeur ..... p. 253
Le fenugrec à l'honneur ..... p. 254
Le genièvre à l'honneur ..... p. 254
Lapin picard aux pruneaux ..... p. 254
Chou au genièvre ..... p. 256
Le laurier à l'honneur ..... p. 257
Bouquet garni ..... p. 257
Brochettes parfumées ..... p. 258
La lavande à l'honneur ..... p. 259
Beurre de lavande ..... p. 259
Abricotines meringuées ..... p. 259
La menthe à l'honneur ..... p. 260
Taboulé de la mer ..... p. 260
Thé à la menthe ..... p. 261
La moutarde à l'honneur ..... p. 262
Calmars panés ..... p. 262
Pommes aux 3 graines ..... p. 263
La noix de muscade à l'honneur ..... p. 265
Courgettes au fromage ..... p. 265
Gratin d'épinards ..... p. 265
L'origan à l'honneur ..... p. 266
Viande à l'origan ..... p. 266
Pizza aux trois fromages ..... p. 267
Le paprika à l'honneur ..... p. 269
Brochettes de lotte ..... p. 269
Salade d'olives noires au citron ..... p. 270
Le piment à l'honneur ..... p. 270
Rôti de porc pimenté ..... p. 270
Bananes épicées ..... p. 272
Le persil à l'honneur ..... p. 273

Cèpes sautés ..... p. 273
Purée de persil ..... p. 274
Le poivre à l'honneur ..... p. 275
Riz sauté aux épices ..... p. 275
Fruits rafraîchis aux épices ..... p. 276
Le romarin à l'honneur ..... p. 277
Rôti de porc au romarin ..... p. 277
Brochettes méditerranéennes ..... p. 278
Le safran à l'honneur ..... p. 279
Daurade farcie au safran ..... p. 279
Gratin de chou-fleur au safran ..... p. 280
La sarriette à l'honneur ..... p. 281
La sauge à l'honneur ..... p. 282
Beurre de sauge ..... p. 282
Coquelets express ..... p. 282
Le sésame à l'honneur ..... p. 283
Magrets de canards en salade de pâtes ..... p. 283
Dip d'aubergines ..... p. 285
Le tamarin à l'honneur ..... p. 286
Côtelettes d'agneau au tamarin ..... p. 286
Le thym à l'honneur ..... p. 287
Zahtar, un mélange d'épices arabe ..... p. 287
Gratin de tomates ..... p. 287
La vanille à l'honneur ..... p. 288
Crème à la vanille ..... p. 288
Punch des îles ..... p. 289
Quand les épices se mêlent ..... p. 290
Pain d'épice ..... p. 290
Curry végétarien ..... p. 291
Curry de mouton ..... p. 292
Annexes
Glossaire ..... p. 295
Vos fournisseurs d'épices ..... p. 299
Bibliographie ..... p. 301
Tableau : quelle épice pour ma santé ..... p. 304

Achevé d'imprimer sur rotative
par l'Imprimerie Darantiere à Dijon-Quetigny
en août 2003

Dépôt légal : août 2003
N° d'impression : 23 09121

Imprimé en France

> ANTIBACTÉRIENNES OU ANTI-OXYDANTES,
DIGESTIVES OU ÉNERGISANTES,
> EN TISANE, EN DÉCOCTION, EN CATAPLASME,
> DANS VOTRE ASSIETTE...

Depuis des milliers d'années, elles aromatisent les plats, parfument les hommes, apprivoisent les Dieux, embaument les morts, soignent les digestions difficiles, apaisent les dents sensibles, calment les humeurs stressées et aiguisent tous les appétits...

Symboliques et parfois magiques, toujours aromatiques, tantôt graines, tantôt racines ou feuilles, les épices et leurs voisines, les herbes aromatiques, sont précieuses. Antibactériennes ou anti-oxydantes, digestives ou énergisantes, en tisane, en décoction, en cataplasme, dans votre assiette... elles se mettent en poudre, en grains ou se donnent tout entières pour protéger notre santé.

Entrez avec nous dans le monde des saveurs, des couleurs exotiques et raffinées, épicez-vous la vie. Et la santé !

Pour bénéficier de tous leurs bienfaits, assouvissez votre gourmandise grâce à nos recettes.

Les auteurs :

Géraldine Adam est journaliste et gourmande.

Laurence Wittner est journaliste et fine cuisinière.

Catherine Mandigon est aussi aux fourneaux et auteur de plusieurs ouvrages.

ISBN 2-84639-033-9

9 782846 390330

17 €
28 CHF

ILLUSTRATION DE COUVERTURE : AGENCE SUNSET
STUDIO PASCALE CARRIER