



Sophie Macheteau

MES ÉPICES

santé



BIENFAITS ET USAGES
DE 25 ÉPICES DU QUOTIDIEN

Rustica éditions

Sommaire

Table des recettes	4
Propriétés	6
Introduction	9
Sur la route des épices	10
Une utilisation plus que millénaire	10
Une monnaie d'échange à travers l'histoire	10
Mieux comprendre les épices	16
De quelles parties des plantes	
proviennent les épices ?	16
La chimie des épices	17
Les épices, une affaire de goût	19
Une expérience gustative unique	19
Les 10 règles de bonne consommation	
des épices	21
Les meilleures alliances épiciées	23
Conservation et stockage des épices	25
À la découverte de 25 épices	27
Ail	28
Ajowan	31
Anis étoilé ou badiane	34
Cacao	36
Cannelle de Ceylan	39
Cardamome	42
Carvi	45





Citronnelle	47
Coriandre	49
Cumin	51
Curcuma	53
Fenouil (doux)	56
Genièvre (baies)	59
Gingembre	61
Girofle	63
Laurier noble	66
Moutarde	69
Muscade (noix de)	72
Piment de Cayenne	74
Poivre noir	77
Réglisse	80
Safran	83
Sésame	86
Tamarin	88
Vanille	90
Index	92
Bibliographie	95
Remerciements	96



Table des recettes

RECETTES CULINAIRES

Moelleux chocolat et poivre de Sichuan	24
Sauce pesto	30
Purée de patates douces à l'ajowan	33
Thé Chaï	35
Tarte fine aux pommes et à la cannelle	41
Pain d'épices à l'ancienne	44
Meghli	46
Pesto de coriandre	50
Tuiles au parmesan et cumin	52
Biscuits aux graines de fenouil	58
Coleslaw aux baies de genièvre	60
Chutney de mangue aux clous de girofle	65
Pommes de terre rissolées au laurier et à l'ail	68
Velouté de topinambours à la moutarde	71
Compote poire et muscade	73
Fondant au chocolat et piment de Cayenne	76
Mousse au chocolat et poivre	79
Cake banane et réglisse	82
Crème brûlée au safran	85
Tuiles au sésame	87
Sorbet au tamarin	89

RECETTES BIEN-ÊTRE ET BEAUTÉ

Le xocoatl des Aztèques	38
Synergie aromatique pour éloigner les insectes	48
Masque bonne mine curcuma, carotte et orange	55
Lait d'or ou golden milk	62
Baume fondant corps à la vanille Bourbon	91





Sur la route des épices

Les épices sont intimement liées à l'homme et, ce, depuis la nuit des temps. Certaines épices ont d'ailleurs été retrouvées à l'état de fossiles dans des grottes préhistoriques.



Une utilisation plus que millénaire

Plusieurs milliers d'années avant notre ère, l'homme utilisait déjà les épices, pour parfumer sa nourriture, accomplir de nombreux rites religieux, et pour réaliser un commerce lucratif.

Les nomades de tous les pays les appréciaient grandement pour leur faible encombrement et leur conservation facile.

L'Égypte ancienne avait découvert leur pouvoir de conservation des aliments, mais aussi des corps. Les Égyptiens avaient largement recours aux épices dans le processus de momification qui assurait, selon eux, la survie de l'âme après la mort. Les épices sont citées à de nombreuses reprises dans la *Bible*, attestant ainsi de leur importance à cette époque.

Une monnaie d'échange à travers l'histoire

Bien avant de sublimer nos assiettes, les épices étaient considérées, jusqu'au XVIII^e siècle, comme des produits de luxe donnés en cadeau ou en offrande en signe de dévotion, de respect et de reconnaissance. Elles étaient des denrées commerciales très précieuses qui étaient importées, distribuées

et transportées souvent avec de grandes difficultés le long d'axes truffés de dangers. Le contrôle du commerce des épices était synonyme de pouvoir et de richesse. Il pouvait déclencher des guerres, pousser à des conquêtes armées, motiver des voyages d'exploration et légitimer la mise en place de territoires coloniaux.

LA NAISSANCE DU COMMERCE DES ÉPICES

La passionnante histoire du commerce des épices démarre à l'Antiquité.

Ces marchandises très convoitées étaient transportées depuis l'Inde jusqu'à Venise. Les vertus exceptionnelles des épices et des herbes aromatiques étaient déjà connues des habitants de la Grèce antique, qui saavaient également en apprécier les senteurs puisqu'ils les utilisaient aussi pour la création de parfums. Le commerce des épices a pris son essor après qu'Alexandre le Grand eut directement rapporté de la **cannelle** et du **poivre** de Perse et d'Inde vers 330 av. J.-C. Le périple, qui leur permettait de rallier les contrées occidentales depuis l'Inde et l'Asie, se faisait par voie terrestre, en empruntant le réseau complexe de la Route de la soie, majoritairement contrôlé par des intermédiaires arabes. Les Arabes et les Phéniciens ont joui d'un monopole sur le commerce des épices dès 1000 av. J.-C., avec les cités d'Alexandrie et de Constantinople formant les principales plaques tournantes de ce commerce.

C'est vraisemblablement par l'intermédiaire de ces puissantes métropoles que la **noix de muscade** et le **clou de girofle**, en provenance des îles Moluques indonésiennes, ont

fait leur arrivée en Europe. Les origines de ces produits naturels orientaux ont toutefois longtemps été soumises au secret, ce qui permettait d'en faire grimper les prix de manière vertigineuse. Seules les campagnes militaires romaines contre les Arabes ont réussi à mettre un terme à cette démesure, en régulant les prix auxquels s'échangeaient les nouveaux trésors venus d'Orient.

L'effondrement de l'Empire romain a finalement entraîné dans sa chute le commerce si convoité des épices avec l'Inde et, par là même, amorcé la reprise des transports par voie de terre sur les anciens axes caravaniers de la Route de la soie.

Plus tard, le commerce des épices a repris de l'ampleur, et Venise, qui constituait la plaque tournante de celui-ci entre le XII^e et le XIV^e siècle, leur doit également sa prospérité, dont le principal acteur a sans doute été le marchand italien Marco Polo qui avait ramené des épices de ses voyages (poivre, gingembre, cannelle, noix de muscade, clou de girofle, safran), autour de 1300 ap. J.-C. Dès lors, la demande en épices (et par conséquent leur prix) a littéralement explosé pour atteindre des niveaux encore jamais égalés. La fin du XV^e siècle fut marqué par les guerres ottomanes qui mirent ponctuellement un terme au commerce avec l'Orient avant la découverte de la route des Indes.



LES PROPRIÉTÉS CONVOITÉES DES ÉPICES

Le lancement des premières croisades au XI^e siècle de notre ère inaugura aussi une nouvelle phase prospère du commerce des épices. À cette époque, les épices exotiques en provenance d'Inde (**curcuma, piments, cumin, poivre noir, clous de girofle, cardamome, cannelle, muscade, laurier, coriandre**) et d'Asie (**anis, cannelle, cardamome, cumin, gingembre, noix de muscade, piments, poivre**) avaient déjà conquis les cuisines européennes, et leurs vertus médicinales étaient également connues. Les moines Bénédictins s'étaient notamment attachés à étudier les anciennes écritures arabes, dans lesquelles ils découvrirent les propriétés médicinales du **poivre**, du **gingembre**, du **clou de girofle**, de la **cannelle** et de la **muscade**, qui assaisonnaient généreusement les mets de l'époque et servaient de composants pour diverses pâtes, poudres et onguents.

Le succès des épices à cette époque s'explique par les mauvaises conditions de conservations des aliments et leur peu de variété. Il faut en effet trouver de nouvelles façons d'accompagner les pois, les fèves et autres légumes secs ou racines qui constituaient l'essentiel de l'alimentation. Par ailleurs, en l'absence de système de réfrigération satisfaisant, les viandes s'abîmaient rapidement et les sauces épiciées permettaient alors d'en masquer le goût faisandé. Cela explique pourquoi les épices entraient dans 70 à 80 % des assaisonnements.

Au XIV^e siècle, les épices firent leur apparition dans les rayons des apothicaires. Plus tard, au gré des fluctuations du commerce florissant des épices issues des territoires conquis en Asie et en Inde, ces précieuses denrées ont progressivement joué le rôle de marqueurs de statut social dont se paraient avant tout les membres des classes supérieures.



LA FIN DES MONOPOLES SUR LE MARCHÉ DES ÉPICES

Si les noms Christophe Colomb, Vasco de Gama et Ferdinand Magellan, les navigateurs les plus connus de l'histoire, sont aujourd'hui synonymes d'aventures maritimes et de découvertes révolutionnaires, rappelons que leur rôle n'a pas été négligeable dans le commerce des épices.

En effet, leurs pérégrinations ne visaient pas seulement à rechercher de l'or, de nouveaux territoires à conquérir et de nouvelles cultures à découvrir, mais aussi à trouver de nouvelles sources pour se procurer des épices, cette précieuse denrée dont le commerce était l'objet de luttes incessantes. L'ouverture de la voie maritime vers l'Inde figurait alors parmi les principales raisons d'être des grandes expéditions.

Christophe Colomb embarqua en 1492 ap. J.-C. pour le compte de la couronne espagnole et revint les cales pleines de trésors, dont du **piment** et de la **vanille**. Vasco de Gama inaugura en 1499 la route des Indes par la mer pour le compte des Portugais, pour revenir à Lisbonne avec une cargaison de **poivre**.

Une nouvelle ère du commerce avec l'Orient avait commencé, avec Lisbonne dans le rôle de florissante plaque tournante du commerce des épices, comme Venise l'avait été avant elle. La suprématie des Portugais sur les régions productrices d'épices fut ainsi installée pour durer.

Ils colonisèrent l'archipel des Moluques, surnommé « l'archipel aux épices », situé dans l'est de l'Indonésie sur un territoire de

Le saviez-vous ?

Dans les recettes, le **gingembre** domine, suivi de près par la **cannelle**, le **safran**, puis le **clou de girofle**. Guillaume Tirel (1310 - 1395) dit Taillevent, cuisinier de Charles V et auteur d'un célèbre recueil de recettes, le **Viandier**, propose notamment un « brouet de cannelle », « un comminé de poulailler au cumin », des « venaisons de clous de girofle ».

Les boissons sont également épiceées : Rabelais attribue à Panurge (ami du géant Pantagruel), un goût prononcé par l'hypocras, un vin à la **cannelle**, tandis que Nostradamus (1503 - 1566), apothicaire et auteur français, le préférerait au **gingembre**.

74 500 km². Là, ils instaurent, contrôlent et rationnent les approvisionnements pour maintenir le cours des prix.

Mais en 1602 ap. J.-C., la Compagnie néerlandaise des Indes Orientales vit le jour. Avec la fondation de cette compagnie de commerce, les Néerlandais s'installèrent comme concurrents sérieux des Portugais avec deux nouveaux pôles commerciaux, Anvers et Amsterdam, à partir desquels ils contrôlèrent notamment la production d'épices (**noix de muscade** et **clou de girofle**) sur l'archipel des Moluques.

Au XVII^e siècle, la Hollande profite de sa supériorité maritime pour remplacer les Portugais dans l'archipel des Moluques et couper ainsi 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. Pour tenter de briser le monopole, Français et Anglais lancèrent leurs pirates sur les mers et tentèrent d'acclimater les épices (**noix de muscade**, **clou de girofle**, **poivre**) aux climats des colonies proches, avant de les implanter sous nos latitudes occidentales. Le botaniste et missionnaire Pierre Poivre parvient à dérober au siècle suivant quelques plants de **muscadier** et de **giroflier** à la suzeraineté hollandaise, afin d'en assurer la reproduction.

En s'emparant de l'Inde et de Ceylan, l'Angleterre finit par évincer ses principaux rivaux et s'assurer la domination commerciale dans le domaine des épices.

Ce n'est qu'au XVIII^e siècle que le commerce des épices commence à montrer des signes de libéralisation et de globalisation, avec notamment l'exploitation de nouvelles zones de culture des épices. La conséquence : une importante chute des prix et le développement de certaines épices (**poivre**, **piments**) comme produit de masse accessible à tous.



Épiciers vs apothicaires

Plébiscités par les médecins médiévaux pour leurs vertus médicinales, les épices étaient vendues au poids par la corporation des épiciers comme par celle des apothicaires. Les apothicaires appartenaient, en effet, à la corporation des épiciers. Mais au XVIII^e siècle, Louis XVI en décide autrement et déclare que l'exclusivité des remèdes et la vente d'épices revenaient aux membres du Collège royal de pharmacie.

Le XIX^e siècle marquera le déclin des épices pour deux raisons principales :

- les épices étaient devenues inutiles pour la conservation des préparations culinaires en raison de l'avènement du réfrigérateur domestique (inventé en Allemagne en 1876 par Carl von Linde);
- les arômes de synthèse remplacent peu à peu les épices dans les boissons alcoolisées et les parfums.

Au XX^e et XXI^e siècles, la recherche de saveurs naturelles et authentiques leur redonne une place majeure dans la cuisine et la recherche scientifique s'intéresse grandement aux pouvoirs des principes actifs de certaines épices (**gingembre**, **curcuma**, **sésame**, **poivre...**).



Mieux comprendre les épices

Pour apprécier toute la singularité et la magie des épices, il est indispensable de mieux les comprendre et d'en apprécier toute la complexité.

De quelles parties des plantes proviennent les épices ?

À la différence des herbes aromatiques dont on utilise les feuilles, les épices proviennent de plusieurs parties de plantes telles que les graines, les fleurs, les tiges, l'écorce, les racines, les fruits.



Chaque partie de plante possède des spécificités uniques qui confèrent aux épices toutes leurs singularités.

GRAINES

La plupart des épices sont des graines comme par exemple le cumin, la cardamome, la moutarde et le fenugrec. C'est le cas aussi de la muscade, qui est la partie intérieure de la graine. C'est dans la graine que les plantes concentrent leurs plus fortes substances défensives.

Exemples : cardamome, carvi, céleri, coriandre, cumin, fenouil.

FRUITS

Nombreuses sont les épices qui proviennent des fruits, dont le mélange quatre-épices, composé de sumac, vanille et piments. Certaines épices-graines telles que l'aneth et l'ajowan, sont techniquement des fruits.

Exemples : baies roses, ajowan, aneth, muscade, poivre, moutarde.



RACINES, RHIZOMES ET BULBES

Les racines d'une plante jouent un rôle vital dans l'acheminement de l'eau et des nutriments, tandis que les rhizomes et les bulbes servent de chambre de stockage, capables de produire de nouvelles pousses et racines.

Exemples: ail, curcuma, gingembre.

FLEURS

Nombreuses sont les fleurs qui sont réputées pour leur parfum agréable, attirent les insectes et favorisent ainsi leur pollinisation. Seules quelques-unes dégagent une odeur suffisamment forte pour qu'elles soient considérées comme des épices.

Exemples: clou de girofle, safran.

ÉCORCE

La tige distribue l'eau et les sucres là où la plante en a besoin. La cannelle et la casse sont des morceaux séchés de l'écorce intérieure et extérieure du *Cinnamomum* (cannelier).

Exemples: cannelle écorce de Ceylan, citronnelle.

La chimie des épices

Les épices sont composées, dans des quantités variables, d'eau, de protides, de lipides, d'amidon et sucres, de cellulose, de cendres, et de molécules diverses telles que :

- la pipérolé, un alcaloïde au goût piquant et provoquant une pseudo-chaleur, présent dans le **poivre** ;
- la vanilline, aldéhyde aromatique naturel qui se développe dans les gousses de **vanille** lors de la préparation de celles-ci comme épice ;
- la myristicine, un composé de la famille des phénylpropènes, présent dans la noix **de muscade** et le **macis** qui, consommée en excès, peut provoquer un effet psychotrope avec troubles hallucinatoires.

Il faut bien comprendre que les nombreuses molécules présentes dans les épices et qui jouent un rôle déterminant dans le parfum, le goût, la couleur et les propriétés des épices, ne sont pas là uniquement pour flatter nos papilles ou prendre soin de nous, mais jouent un rôle essentiel dans la protection, la communication et la reproduction de chacune des plantes.

Ail

Allium sativum



Étymologie: *Allium* vient du celtique *all*, qui se désigne une « saveur brûlante », acre en raison de sa saveur piquante, et *sativum* signifie « cultiver », « planter », du latin *serere* et de *orum*, désignant les moissons, les récoltes, les semences.

DESCRIPTION BOTANIQUE

L'ail est une plante potagère de la famille des Liliacées qui a besoin de soleil. Son bulbe (ou tête) est composé de caïeux (ou gousses). À l'état sauvage, ses longues feuilles plates donnent des petits bouquets de fleurs blanches ou rosâtres. L'ail se cultive facilement dans un potager, il favorise notamment la pousse des légumes en éloignant les pucerons, à condition de ne pas le mettre à proximité des fèves et des petits pois qui le supportent mal.

PRINCIPES ACTIFS

Le bulbe de l'ail renferme de nombreux composés actifs : des lipides, des glucides, des composés soufrés (alliine, allicine et les dérivés d'allicine), des composés azotés, des enzymes, des minéraux et oligo-éléments (notamment du sélénium), des vitamines (A, B1, B2, B6, C et E), des acides comme le phénol.

L'allicine ($C_6H_{10}S_2O$) possède des effets antibactériens, antifongiques, antiparasitaires et un effet hypoglycémiant.

Une gousse d'ail contient 0,2 à 0,5 % d'huile essentielle, avec de nombreux composés soufrés comme le disulfure de diallyle ou le trisulfure de diallyle.

PROPRIÉTÉS

- Hypcholestérolémiant
- Hypotenseur
- Antiplaquaettaire, grâce à l'allicine
- Hypoglycémiant
- Antibactérien
- Fongicide
- Antiparasitaire et antiprotozoaires
- Antiviral
- Antioxydant et anticancérigène
- Neuroprotecteur
- Stimulant de l'immunité

MEILLEURES INDICATIONS

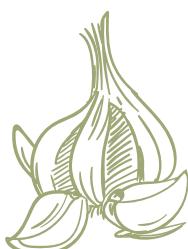
- Prévention des troubles cardiovasculaires
- Hypertension
- Cholestérol
- Vers et parasites intestinaux : ascaris, oxyures, ténias (vers solitaire)
- Prévention des maladies infectieuses : épidémies grippales, etc.
- Infections urinaires : cystites, urétrites, etc.
- Affections ORL
- Infections fongiques internes et externes
- Verrues, cors
- Athérosclérose

L'ail noir, kézako ?

On entend beaucoup parler de l'ail noir, mais savez-vous réellement de quoi il s'agit ? L'ail noir n'est pas une variété d'ail, mais il est issu d'un procédé de fermentation appliquée à l'ail blanc. Ainsi, les têtes d'ail frais sont conditionnées dans une atmosphère humide durant 45 jours minimum. Il se produit une oxydation qui donne aux gousses une couleur noire. La fermentation de l'ail synthétise des substances actives absentes de l'ail blanc et élève la concentration d'actifs déjà présents. Il est recommandé de prendre 2 gélules d'ail noir par jour pendant 2 mois minimum pour les propriétés évoquées ci-contre.

Recommandations

Dans la consommation d'ail, la quantité ingérée est généralement d'une gousse par prise, c'est-à-dire de 5 g environ. Au-delà de 3 gousses d'ail frais par jour, il peut y avoir des problèmes de diarrhée ou de ballonnements chez certaines personnes. Limitez les quantités en cas de grossesse ou si vous allaitez.



Cacao

Theobroma cacao



Étymologie: le nom latin primitif du cacaoyer était *Amygdala pecunaria*, signifiant « amande monétaire », faisant directement référence à l'utilisation des fèves de cacao comme moyen de paiement.

C'est le naturaliste suédois Carl von Linné qui lui a donné son nom définitif en 1735, *Theobroma cacao*, *theo* signifiant « dieu » et *broma*, « breuvage ».

DESCRIPTION BOTANIQUE

De la famille des Sterculiacées qui poussent dans les zones tropicales chaudes et humides, de part et d'autre de l'Équateur, le cacaoyer est un arbre au tronc droit et fin, pouvant atteindre jusqu'à 20 mètres de haut et vivre 30 ans. Ses feuilles ont une durée de vie d'un an et passent du bleu mauve au vert foncé en vieillissant, et ses fleurs sont présentes toute l'année, sur le tronc et les branches.

Le fruit, de forme ovale, rouge, jaune ou orange selon la variété, mûrit pendant quatre à six mois, et renferme 30 à 50 fèves entourées d'une abondante pulpe blanche mucilagineuse.

Un arbre peut produire jusqu'à 150 cabosses par an, soit environ six kilos de fèves.

PRINCIPES ACTIFS

Le cacao contient environ 600 composés aromatiques, dont les proportions varient selon la région, la variété de cacaoyer et le traitement. Son amertume provient en partie de deux composés stimulants, la caféine et la théobromine, qui se transforment en pyrazines amères à la torréfaction. Le cacao contient aussi des aldéhydes et des cétones doux, ainsi que des alcools et des phénols fruités. Ce sont les pyrazines qui lui donnent son petit goût de noisette grillée.

PROPRIÉTÉS

- **Antioxydant**
- **Psychostimulant**

MEILLEURES INDICATIONS

- Fatigue
- État dépressif
- Mélancolie
- Tristesse
- Angoisse
- Besoin accru de vigilance
- Stress
- Rhumatismes
- Cataracte

Recommandations

Ne pas consommer de manière importante les fèves de cacao pour les personnes sensibles des intestins (colite). L'excès de consommation peut provoquer des migraines.

REMÈDES SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

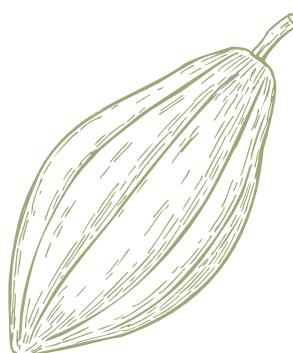
En cas de baisse de moral ou concentration et fatigue passagère

Préparez une décoction de fèves de cacao en portant à ébullition 30 cl d'eau avec 6 fèves. Hors du feu, laissez ensuite infuser 15 min, puis filtrez. Buvez 1 à 2 tasses par jour, de préférence le matin. Vous pourrez remplacer l'eau par du lait ou une boisson végétale.

Cette boisson est aussi source de vitamine D, cuivre, fer, manganèse, antioxydants et théobromine.

Côté cuisine

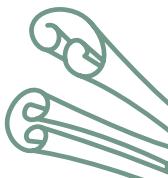
Vous pourrez utiliser les fèves épluchées et concassées ou grossièrement moulues au pilon et au mortier. Vous pourrez aussi utiliser du cacao cru en poudre, non sucré bien évidemment.





Cardamome, curcuma, gingembre, moutarde, vanille... Les épices sont pleines de bienfaits pour notre organisme. Grâce à cet ouvrage, vous découvrirez l'histoire des épices, prisées depuis la nuit des temps, ainsi que **25 ÉPICES ESSENTIELLES** à utiliser au quotidien pour vous permettre de prévenir et traiter efficacement divers troubles : aphtes, ballonnements, bronchites, maux de gorge, stress... Chaque fiche présente leurs propriétés et leurs principes actifs, des remèdes santé, ainsi qu'une recette gourmande ou bien-être, pour en profiter autrement.

CONCILIEZ SANTÉ ET GOURMANDISE GRÂCE AUX NOMBREUSES VERTUS DES ÉPICES!



L'AUTRICE

Sophie Macheteau

Pigiste pour l'Écolomag ou Rustica, autrice d'une vingtaine d'ouvrages autour de la beauté au naturel et du bien-être, et rédactrice du blog Suzane Green, Sophie Macheteau a développé au fil de son expérience un véritable savoir-faire dans les domaines de la cosmétique, du bien-être et de l'alimentation saine.



www.rusticaeditions.com

12,95 € TTC
MDS: RU15371



9 782815 315371