

EPICES	INTERETS	UTILISATIONS
<p>Particularités des poivres: <u>Poivre vert</u> : il est cueilli avant maturité et conservé dans un endroit humide. <u>Poivre noir</u> : cueilli à maturité, puis fermenté et séché. <u>Poivre rouge</u> : il est cueilli à pleine maturité. <u>Poivre blanc</u> : débarrassé de son enveloppe.</p>	<p>Stimule les sécrétions digestives. Il contient de la pipérine qui a des propriétés anti-inflammatoires, anti-microbienne et hépatoprotectrices. Associé au curcuma (anti inflammatoire) la pipérine multiplierait par 20 sa biodisponibilité. Elle améliore l'absorption de nutriments, vitamines, minéraux et polyphénols(anti oxydants)</p>	
<p>Baies roses : Le poivre rose (faux poivrier, poivrier sauvage, mollé d'Amérique, café de Chine)</p>	<p>Propriétés anti-inflammatoires, antiseptiques et antispasmodiques qui rendent son huile essentielle utile en cas de douleurs rhumatismales et articulaires, gripes et affections des voies respiratoires, troubles intestinaux, etc. Vasoconstricteur, le poivre rose lutte encore contre les problèmes de circulation sanguine</p>	
<p>5 Baies : Poivre blanc, Poivre noir, Baies Roses, Piment de Jamaïque, Poivre vert</p>		
<p>La cannelle c'est l'écorce du cannelier qui est découpée en fines couches. Celles-ci s'enroulent sur elles-mêmes en séchant pour former des petits rouleaux, bâtons de cannelle. La cannelle moulue est idéale si vous faites une cuisson très courte (moins de 10-15 minutes). La poudre est donc préférable aux bâtons qui n'auraient pas le temps de diffuser leurs arômes.</p>	<p>La cannelle stimule le système immunitaire et diminue la fatigue Elle est réputée pour être très efficace dans la lutte contre les troubles digestifs, bon nombre d'infections (angines, gripes...) ainsi que le vieillissement prématuré des cellules. La cannelle contribuerait à diminuer la hausse glycémique post-prandiale (après le repas) et est utilisée depuis longtemps à cet effet dans certains pays en Asie</p>	<p>Les bâtons de cannelle sont parfaits pour les infusions et les cuissons longues Cannelle et les fruits font vraiment bon ménage- Cannelle + fruits exotiques : mangue, ananas, papaye, banane...+ fruits d'été : pêches, nectarines, abricots, figues, prunes+ fruits d'automne et d'hiver : poire, pomme, orange, mandarine, châtaigne... Associer la cannelle à d'autres épices « amies » : gingembre, la muscade, le clou de girofle, le piment de la Jamaïque (qui n'est pas pimenté contrairement à son nom)...</p>
<p>Coriandre La Coriandre est une plante herbacée annuelle de la famille des Apiacées (Ombellifères).. Les feuilles sont généralement utilisées fraîches en accompagnement ou comme condiment. Les fruits séchés, souvent confondus avec des graines, sont utilisés comme épice. Moulus, ils sont un ingrédient de base de nombreux mélanges, tels que les currys. La coriandre est aussi appelée « persil arabe » ou « persil chinois ».</p>	<p>La coriandre est également une plante médicinale, reconnue notamment pour faciliter la digestion. On en tire une huile essentielle utilisée en aromathérapie, dans l'industrie alimentaire pour son arôme et comme agent de senteur en parfumerie, dans les cosmétiques ou les produits sanitaires.</p>	<p>C'est une plante aromatique cultivée dans les zones tempérées du monde entier et employée pour de nombreuses préparations culinaires, particulièrement en Asie, en Amérique latine et dans la cuisine méditerranéenne</p>

<p>Le cumin (<i>Cuminum cyminum</i>) est une plante herbacée annuelle de la famille des Apiacées (Ombellifères). Le cumin (ou <i>Cuminum</i> en latin) est originaire du proche Orient. Il est de la même famille que le persil. Les synonymes de cette épice sont nombreux et incluent le « cumin blanc », « cumin de Maroc » ou « faux anis ».</p>	<p>Améliore la digestion</p>	
<p>Le curcuma est une plante herbacée vivace originaire du sud de l'Asie. Son rhizome séché et réduit en poudre est une épice très populaire. Le curcuma, nommé <i>haridra</i> en sanscrit, est un des principaux ingrédients du cari, un mélange d'épices omniprésent dans la cuisine indienne. En Asie, on a depuis longtemps découvert qu'ajouter du curcuma aux aliments permettait de conserver leur fraîcheur, leur saveur et leur valeur nutritive.</p>	<p>le curcuma est utilisé pour stimuler la digestion, notamment parce qu'il augmente la sécrétion biliaire. Au cours des dernières décennies, on a isolé, dans les rhizomes du curcuma, des substances auxquelles on a donné le nom de curcuminoïdes (la curcumine constitue environ 90 % de ces composés). Il s'agit d'antioxydants très puissants, qui pourraient expliquer un certain nombre des indications médicinales traditionnelles de cette plante, notamment pour le traitement de divers troubles inflammatoires dont les douleurs rhumatismales ou menstruelles. En Asie et en Inde, il est également utilisé de façon topique pour accélérer la guérison des ulcères, des blessures ainsi que des lésions causées par la gale et l'eczéma, par exemple.</p>	<p>Le curcuma est liposoluble, il faut donc le mélanger dans une base d'huile pour augmenter sa biodisponibilité. Il est conseillé de le prendre dans une préparation concentrée de curcuma associée à de la pipérine extraite du poivre noir ou des curcuminoïdes liés à de la lécithine. Cela augmente leur « disponibilité » d'un facteur 20.</p>
<p>Le curry est un mélange d'épices : essentiellement du curcuma (20 à 30 %) associé à de la coriandre, du cumin, de la cardamome et divers poivres. Les autres épices présentes dans le curry, comme le cumin et la coriandre, améliorent la digestion. Un autre avantage santé, celui-là indirect, du curry est de se substituer au sel. (vérifier les compositions)</p>	<p>Ses bienfaits proviennent du curcuma et plus spécifiquement d'une de ses molécules, la curcumine. Elle est considérée comme un anticancéreux sur le plan préventif, elle diminuerait aussi le mauvais cholestérol et augmenterait le bon. La curcumine a permis de soulager des personnes souffrant de rhumatismes inflammatoires. Consommé seul, le curcuma est mal absorbé par les intestins. En revanche, associé à une molécule du poivre, la pipérine, son assimilation est très satisfaisante.</p>	
<p>Le gingembre est une plante vivace qui pousse dans la plupart des régions tropicales et ensoleillées, en particulier en Asie. Son rhizome, très apprécié en gastronomie, possède plusieurs propriétés thérapeutiques</p>	<p>Il protège notamment l'estomac, le foie et le pancréas. Il est antibactérien, stimule le système immunitaire, il est antiallergique et antipyrétique. Surtout, le gingembre est un anti-nauséeux. D'autre part, il permet une digestion plus rapide en favorisant la sécrétion biliaire. Le gingembre est également utilisé pour diminuer les manifestations inflammatoires des rhumatismes.</p>	<p>Utilisation sous forme de rhizome frais, découpé en dés dans les mélanges de légumes ou les cuissons viandes et poissons On peut consommer du gingembre sous forme de poudre, de tisane de teinture-mère ou frais, à raison de 0.5g par jour, pour pouvoir profiter de ses bienfaits.</p>
<p>Harissa purée de piments rouges associée à d'autres épices.</p>		

<p>La noix de muscade (ou noix muscade) est l'albumen (partie nourricière) de la graine du fruit ovoïde du muscadier (<i>Myristica fragrans</i>), un arbre tropical de la famille des Myristicacées haut de dix à quinze mètres. La coque de la noix de muscade en est le tégument.</p>	<p>Usage médicinal : La noix de muscade est utilisée, traditionnellement, contre les problèmes respiratoires et rhumatismaux. La noix de muscade peut être aussi utilisée pour ses effets hallucinogènes. Ils sont comparables aux Champignons hallucinogènes causant de fortes fièvres et indigestions. Cependant, à certaines doses la noix de muscade peut être mortelle.</p>	
<p>Le paprika, aussi connu sous le terme poivre rouge, est une épice en poudre de couleur rouge obtenue à partir de la graine mûre, séchée et moulue du piment doux ou poivron Les principaux types d'épices sont le paprika de Hongrie, fait à partir des fruits seulement, et le paprika royal, fabriqué avec les graines, les tiges et les fruits.</p>		<p>L'épice est utilisée en cuisine pour son parfum âcre et sa couleur rouge. En plus d'être largement utilisé dans la plupart des pays tropicaux et notamment en Asie, il est très présent dans la cuisine maghrébine, espagnole et hongroise, surtout pour la confection du goulasch.</p>
<p>Piment : D'un point de vue culinaire, il existe deux grandes catégories de piments : les doux (que l'on appelle aussi « poivrons »), qui sont généralement consommés comme légumes, et les forts, qui tiennent surtout lieu d'épice. Il existe près de 10 espèces de piments qui se présentent sous des formes, tailles, couleurs et saveurs différentes.</p>	<p>Les piments forts renferment plusieurs types d'antioxydants et au fil de leur mûrissement, la concentration de plusieurs de ces composés augmente^{2,3}. Dans une étude analysant plusieurs antioxydants du piment, le composé ayant l'activité antioxydante la plus forte était la lutéoline, suivie de la capsaïcine (effet brûlure) et de la quercétine⁴. La quercétine fait partie des flavonoïdes. Ce sont des pigments - il en existe plus de 4 000! - qui donnent leurs couleurs aux fleurs, aux fruits et aux légumes. Ces composés naturellement présents dans les végétaux ont de nombreux effets sur l'organisme, le principal étant de renforcer la paroi des capillaires (les plus petits vaisseaux sanguins) et de réduire leur perméabilité.</p>	
<p>La composition traditionnelle du 4 épices est : gingembre, cannelle, clou de girofle et noix de muscade. C'est tout, pas d'autre épice mystérieuse !</p>		
<p>Raz-el-hanout » signifie « tête de boutique », il est censé être composé des meilleures épices de la boutique.</p>		
<p>Le safran est une épice extraite de la fleur d'un crocus, le <i>Crocus sativus</i> L. (Iridacée). Le safran, poétiquement appelé "Or Rouge", est l'épice la plus chère au monde.</p>	<p>Durant l'Antiquité, on disait que le safran était un remède à tous les maux. Anti-oxydant - Anti-cancéreux - Sclérose en plaques. Analgésique....</p>	

<p>La vanille Le vanillier est une liane grimpante (fig. 1A et 1B) originaire d'Amérique Centrale pouvant atteindre 15 m de long et vivre 10 à 12 ans.</p>	<p>Digestion, Morsures, Règles... Utilisation dans les parfums</p>	<p>La vanille est une plante aromatique dont les usages sont nombreux et dépassent largement le cadre des desserts : Se marie bien avec le safran, la cannelle et le gingembre, Chocolat, Produits lactés (yaourts, crèmes et glaces), Biscuits et pâtisseries, Poissons et viandes blanches...</p>
<p>Les baies de genièvre sont le fruit d'un arbrisseau issu de l'hémisphère Nord, le genévrier. Ces baies charnues sont dans un premier temps vertes, avant d'adopter une couleur oscillant entre le bleu, le noir et le violet.</p>	<p>Elles auraient des vertus médicinales (diurétiques, antiseptique, toniques et digestives) utilisées depuis bien longtemps.</p>	<p>En plus de parfumer les gibiers ou la choucroute, les baies de genièvre entrent dans la composition du gin.</p>
<p>La badiane se nomme aussi anis étoilé. Anis parce qu'il a le même goût et le même parfum que l'anis vert ; étoilé parce qu'elle est en forme d'étoile. La badiane entre dans la composition du cinq épices.</p>	<p>La badiane a, comme l'anis, des propriétés qui facilitent la digestion. Elle entre dans la composition de diverses préparations pharmaceutiques et phytothérapeutiques destinées à calmer les douleurs digestives, les ballonnements, etc Mais la badiane ne doit jamais être utilisée au long cours et seulement en doses limitées : son principe actif, l'anéthol (qui se trouve aussi dans l'anis) devient toxique à fortes doses.</p>	<p>Le parfum et le goût de la badiane sont beaucoup plus puissants que ceux de l'anis vert. Comme celui-ci, elle est utilisée en cuisine, en pâtisserie mais avec beaucoup plus de parcimonie à cause de sa puissance.</p>
<p>La fleur d'oranger est à la fois un ingrédient alimentaire et cosmétique.</p>	<p>propriétés digestives et sédatives</p>	

HERBES AROMATIQUES	INTERETS	UTILISATIONS Eviter le sel
Ail	Antimicrobien, anti cholestérol. Bon pour la circulation et pour la prévention de cancers. « <i>Antibiotique naturel</i> » voies respiratoires et intestin. Antioxydant, réduit les rhumatismes	Cru : le hacher ou le broyer et attendre 10mn avant de le consommer- 1 tête par semaine. Cuit : cuisson courte, même précaution que pour la consommation crue Dans l'huile : plonger des gousses crues pelées dans de l'huile d'olive ou colza, les conserver au réfrigérateur et utiliser comme l'ail cru et l'huile pour l'assaisonnement. Les faire au four en chemise (non pelées) et badigeonnez d'huile - 30mn. Th 5/6
Aneth : L'aneth est une plante aromatique annuelle qui peut atteindre 60 cm de hauteur et qui possède souvent une seule tige. Ses graines sont des petites pastilles aplaties et bordées de petites ailes qui sont également utilisées en cuisine. (différent du fenouil)	soulager les maux de ventre et flatulences	L'aneth s'utilise pour aromatiser les mets et se marie bien avec la tomate, la betterave, le céleri-rave, le concombre, le chou, la crème, le fromage à la crème, les sauces blanches, les œufs, les vinaigrettes et les fruits de mer. Comme l'aneth frais a un goût très léger, il faut l'ajouter à la toute fin de la cuisson. Les graines d'aneth s'ajoutent aux soupes, sauces froides et aux salades. Elles se marient très bien aux marinades de poisson (saumon et hareng surtout). On conserve l'aneth frais 2 jours au réfrigérateur en les enveloppant dans un papier absorbant humidifié.
Anis : L'anis vert (<i>Pimpinelle anisum</i>) est une plante aromatique annuelle, parfois bisannuelle, très odorante et décorative.	Reconnu pour ses effets antispasmodiques, l'anis est recommandé pour traiter les digestions difficiles, les ballonnements et l'aérophagie. L'anis stimule l'appétit, calme les migraines et lutte contre la fatigue Ses vertus apaisantes font de l'anis un bon remède contre l'asthme, les congestions pulmonaires, la pharyngite et la bronchite. Il augmente la production de lait et calme aussi les coliques du nourrisson. L'huile essentielle d'anis vert est utilisée dans le traitement des règles irrégulières et de l'ensemble des troubles menstruels.	L'infusion d'anis (15 g de graines par litre d'eau), à boire plusieurs fois dans la journée ou après le repas, favorise nettement la digestion. Les inhalations d'huile essentielle d'anis sont aussi très efficaces contre la toux et tous les symptômes du rhume. Attention, utilisée en excès, l'huile essentielle d'anis vert se révèle nocive pour le système nerveux. Elle peut provoquer des nausées, des vomissements et des convulsions.
Le Basilic :	Son apport en antioxydants en fait un assaisonnement santé.	Plat principal : une cuillerée de pesto sur des pâtes. Au dessert : un sorbet aromatisé au basilic En finale : Une infusion d'« herbe royale » pacifiera l'estomac surchargé.

Céleri :	Anti-inflammatoires et antibactériens en plus empêcherait la multiplication des cellules cancéreuses <i>in vitro</i> ¹⁶ .	
Cerfeuil Cerfeuil tubéreux	<i>Allégation nutritionnelle du cerfeuil :</i> Riche en vitamine B9 /manganèse /Vit C /calcium Source de potassium -Vitamine B2 -Vitamine E Contient de la vitamine K.	Il faut avant tout savoir que seuls les tubercules du cerfeuil se consomment. Les feuilles qui accompagnent le légume sont très toxiques et doivent être jetées. Le cerfeuil tubéreux se prête à de nombreuses recettes. Épluché puis lavé, il peut tout aussi bien être transformé en purée, en soupe, en gratins ou en frites et accompagne à merveille les viandes et poissons.
Ciboulette, ail tubéreux	Son apport en antioxydants en fait un assaisonnement santé. La ciboulette contient de la vitamine K.	
Echalote	Prévention cancer, maladie cardio-vasculaire. Forte activité anti oxydante Effet anti microbien Favorise la plasticité cérébrale.	Comme l'ail et l'oignon, elle relève la saveur d'innombrables plats. Plusieurs la considèrent indispensable à la préparation de sauces raffinées et de beurres délicatement parfumés.
Estragon	antioxydants	Il est vraiment génial dans les omelettes et les plats de champignons. Le vinaigre aromatisé à l'estragon confère aux sauces à salade une saveur inimitable.
Fenouil : Le fenouil est un légume à la saveur anisée, dont on mange surtout la base de la tige, appelée bulbe. Compagnon incontournable du poisson et des fruits de mer., On aurait avantage à consommer plus souvent ses feuilles qui renferment des substances	il est une source de vitamine C Antioxydants. Santé osseuse/ diminution de l'hypertension Anti-inflammatoires et antibactériens en plus d'empêcher la multiplication des cellules cancéreuses	Cru- Cuit
Herbes de provenance : romarin (32%), sarriette, marjolaine, origan (8%), basilic, thym (8%)		
Laurier : Le laurier est un arbre dont les feuilles vertes foncées sont utilisées comme arôme.		En cuisine, il est quelquefois appelé laurier-sauce
Oignon :	Effet protecteur entre autres contre les cancers de l'estomac et de l'intestin/ Antioxydant/Riche en sélénium	Pour améliorer la tolérance de l'oignon cru ajouter du gingembre frais
Origan ou Marjolaine	Antioxydant	

Persil	Vit C- Antioxydant	La réputation que possède le persil de combattre la mauvaise haleine est bel et bien fondée
Romarin	Diurétique/ anti fatigue/ dynamisant Action sur le foie	
Sariette	Notons tout de même que des effets antifongiques et antibactériens ⁸⁹ , anti-inflammatoires et antidouleur ¹⁰ ainsi qu'antispasmodiques et antidiarrhéiques	Grâce à sa saveur prononcée, elle peut aisément remplacer le poivre. C'est la plus fidèle amie des haricots, dont elle favorise la digestion.
Sauge	Antioxydante	Elle donne de la personnalité à la fougasse, au pain, à la polenta, à l'aubergine et aux pommes de terre. En infusion, elle complète agréablement le repas du soir. C'est l'herbe idéale pour accompagner une escalope de veau.
Thym	Antioxydant/ Action sur les voies respiratoires Action sur la plaque dentaire/Antiseptique Anti anxiété	
Menthe	La tisane de menthe diminuerait l'absorption du fer dans l'organisme Les gens souffrant de reflux gastro-oesophagien, d'oesophagite peptique ou de hernie hiatale devraient éviter de consommer de la menthe ou des tisanes de menthe, particulièrement avant ou après un repas.	En infusion, elle est rafraîchissante l'été et réconfortante l'hiver. Elle est géniale dans les soupes, les pommes de terre et les petits pois. C'est elle qui donne toute sa personnalité à la salade taboulé.