

Anis étoilé (ou Badiane)

- L'anis étoilé agrmente les desserts tels que les biscuits, gâteaux, fruits poêlés, en papillotes... Vous pouvez aussi faire infuser les étoiles dans du lait ou de la crème pour réaliser une crème anglaise, un entremet.
- Mais on utilise aussi la badiane avec les viandes comme exhausteur d'arômes ! C'est une vraie astuce de grand-mère... Ajoutez par exemple une étoile de badiane dans un poulet cuit au four ou bien dans une cocotte pour cuire vos rôtis de porc ou de veau en cuisson mijotée...
- Conseils et astuces : écrasez les graines pour réveiller leur parfum.

Baies roses (ou poivre rose)

- Leur saveur est sucrée, épicée et très parfumée !
- Elles se marient à merveille avec les poissons et fruits de mer : poissons en papillote, Noix de St-Jacques, langoustines, saumon... Sublimez vos salades composées au ajoutant quelques baies ! Une merveille sur du foie gras...
- Astuce : ces baies, d'une autre famille que le poivre noir, sont aussi utilisées pour leur aspect décoratif.

Carvi

- Le carvi est une petite graine souvent confondue avec le cumin mais très différente. Elle est souvent utilisée pour parfumer les plats d'Europe de l'Est et du Nord. Ses arômes sont frais, très parfumés
- Les graines de carvi se marient bien avec la choucroute, les pommes de terre, les carottes et parfument avec délicatesse le fromage de Munster. Elles accompagnent très bien les viandes un peu grassouillettes comme le canard, l'oie, le porc, les saucisses...
- Bon à savoir : cette petite plante présente d'excellentes vertus digestives, anti spasmodiques...

La Coriandre en graines

- Les graines de coriandre présentent des saveurs très aromatiques, entre le zeste d'orange et la sauge. Rien à voir avec la coriandre en feuille.
- Cette épice se marie avec les poissons grillés, les volailles, le chou, les cornichons, les marinades, et pour assaisonner les farces, terrines de campagne, de poisson...
- Vous pourrez l'utiliser pour les mets orientaux : tajines...

Curcuma

- Sa saveur toute douce et un peu fraîche permet de l'ajouter partout ou presque ! Le curcuma se marie parfaitement avec les poissons, les volailles et avec les sauces crémeuses. Ajoutez-le plutôt en fin de cuisson. Vous pouvez sans problème le marier avec d'autres épices notamment le gingembre.
- Bon à savoir : le curcuma présente d'excellentes propriétés digestives et anti-oxydantes

-

Cumin

- Son goût est poivré, chaud et légèrement piquant.
- Le cumin fait partie de la composition de bon nombre de mélanges d'épices du Maghreb, notamment le Raz el Hanout. On l'utilise dans le couscous, les plats indiens, mexicains (chili con carne), la cuisine tex-mex... Vous pouvez aussi l'utiliser dans la cuisson des légumes.
- Astuce : en graine, sur des feuilletés apéritifs, c'est un régal !

Fenouil en graines

- La saveur douce et fraîche du fenouil évoque subtilement l'anis et la réglisse.
- On l'utilise avec les poissons grillés et les viandes blanches.

Fenugrec/ sénégrain, trigonelle (légumineuse)

Stimulation de l'appétit

- Son goût épicé accompagnera tout type de poissons et légumes ainsi que les tajines.
- Il entre dans la composition de nombreux chutneys et est indispensable au curry indien.

Fève de Tonka

- Cette épice surprenante révèle des parfums chauds et intenses qui rappellent la vanille, l'amande, le caramel... La fève de tonka (ou fève tonka) est le fruit du teck, un arbre cultivé en Amérique latine. Dure comme du bois, elle se conserve longtemps et s'utilise râpée !
- Ajoutez-en quelques pincées dans vos desserts à base de chocolat (soufflés, mousses...) ou de fruits (fruits poêlés, compotes, tartes...) et aussi dans des entremets, crèmes brûlées... La fève de tonka se marie bien avec l'abricot, la pêche, la framboise, la pomme ou la poire par exemple.

- Avec les plats salés, on ne l'attend pas forcément et pourtant, elle vous étonnera saupoudrée sur une queue de langouste grillée au four avec un peu de beurre. Sublime
- Bon à savoir : si vous la découvrez, utilisez-là avec parcimonie car ses arômes peuvent surprendre. Petit à petit, vous apprendrez à la doser et vous l'adorerez !

Gingembre

- Son arôme est chaud, frais et à la fois doux.
- Il s'emploie en cuisine salée avec le canard, poulet, porc, dinde, le poisson en papillote, les crevettes, les sushis, ainsi qu'en cuisine sucrée-salée (en marinade de soja)...
- Il est délicieux aussi en cuisine sucrée : cakes, entremet, compote de pommes...
- Astuce : utilisez-le en remplacement du poivre avec les viandes blanches, pour relever vos vinaigrettes...

Macis

- Le macis est une épice douce et raffinée qui se situe dans le prolongement de la noix de muscade.
- On l'utilise entier ou moulu pour agrémenter les desserts comme les fruits poêlés et aussi les chutneys. Cette épice s'utilise aussi avec les poissons, le foie gras, les viandes fines...
- Bon à savoir : le macis est l'arille (ou enveloppe) de la noix de muscade, fruit du muscadier. Fraîche, cette enveloppe est rouge flamboyante. Une fois séchée, elle devient orange.

Moutarde graines

- Saupoudrez vos petites graines de moutarde sur vos rôtis de porc, sur un lapin en sauce, un poulet au four... Et aussi sur vos filets de maquereau !
- Astuce : quelques graines avec une crème semi-épaisse, un peu de sel et vous obtiendrez une sauce moutarde délicieusement qui accompagnera toutes les viandes blanches !

Muscade noire

- Sa saveur intense et raffinée est inimitable !
- C'est l'ingrédient phare des sauces béchamel, purées de pommes de terre, hachis parmentier, soufflés, de la tartiflette... Ajoutez-en une pincée sur un simple oeuf cocotte à la crème et aux champignons.
- Bon à savoir : la muscade fait partie de la composition du traditionnel mélange 4 épices.

Nigelle

- La nigelle est une petite graine toute noire aux arômes très étonnants ! A la dégustation, ces graines offrent un vrai bouquet végétal en bouche !
- Vous l'utiliserez facilement sur vos plats de poissons, viandes, sur des chutneys et aussi avec la cuisine indienne puisque la nigelle entre dans la composition de nombreux currys.
- Bon à savoir : en plus d'être délicieuse, elle contient des huiles précieuses pour le corps et la peau.

Paprika

- Le paprika se marie avec toutes les viandes et volailles en cuisson mijotée ou courte à la poêle. Les œufs et les poissons peuvent aussi recevoir une petite touche de paprika. Son arôme est doux et chaud, on peut l'utiliser pour renforcer la couleur d'une sauce tomate.
- Tous les paprikas ne se ressemblent pas : celui de Hongrie possède naturellement une teinte rouge flamboyante exceptionnelle ! Indispensable dans la réalisation du goulasch, le paprika est souvent ajouté dans les marinades pour le barbecue ou la plancha.
- Astuce : ne l'utilisez jamais à sec dans une poêle car les sucres naturels qu'il contient pourraient brûler !

Poivre de Sichuan (ou Sechouan)

- Son nom est trompeur puisqu'il ne s'agit pas d'un poivre... mais d'une baie ! Son goût est frais, un peu citronné, légèrement acidulé
- Le poivre de Sichuan s'utilise avec les viandes blanches, le poisson, plutôt en fin de cuisson. Il fait merveille en cuisine sucrée, particulièrement avec les fruits
- Astuce : vous pourrez remarquer son pouvoir anesthésiant sur les papilles en croquant un grain seul... faites-le test, c'est bluffant ! (A consommer avec modération quand même...)

Safran

- Le safran est une épice ancestrale qui était cultivée il y a plus de 35 ans ! Cette épice est plus chère que l'or en raison de son processus de culture : il faut environ 150 fleurs pour obtenir 1 g de safran sec. Le kilo de safran se vend aux alentours de 20-25000€.
- Le safran parfume de façon intense les plats comme la traditionnelle paëlla mais aussi les confitures, gelées, boissons...

Sumac

- Cette épice se présente, une fois séchée, sous forme de poudre un peu onctueuse, de couleur rouge-marron. Son goût est frais, légèrement acidulé...et surtout, salé ! Mais elle ne pique pas.
- Le sumac est un formidable substitut du sel pour les régimes sans sel. Il accompagne avec finesse de nombreux plats traditionnels libanais et iraniens : brochettes de viande, de poisson, zaatar, taboulé libanais...

Antioxydants. Les antioxydants sont des composés qui protègent les cellules du corps des dommages causés par les **radicaux libres**. Ces derniers sont des molécules très réactives qui seraient impliquées dans le développement des **maladies cardiovasculaires**, de certains **cancers** et d'autres maladies liées au vieillissement