



Depuis toujours, les herbes et les épices ont tenu un rôle essentiel dans bon nombre de civilisations pour aromatiser les repas et soigner les hommes.

Au fil du temps, l'ouverture des voies maritimes, la découverte de nouvelles terres, les grandes invasions, les croisades ont enrichi le savoir et la diversité des herbes et des épices.

Histoire des épices

Le terme épices vient du latin "**species**"= "substance", apparu au XIIème s. Désigne une **substance aromatique d'origine végétale**.

- La plupart sont originaires des **régions tropicales d'Asie et d'Amérique**
- Proviennent de **différentes parties des plantes** : rhizome, écorce, plante, fruit, bourgeon...

Utilisées depuis l'Antiquité en Mésopotamie et en Egypte, elles ont été apportées en Occident par les marchands arabes

Aujourd'hui en France, c'est le poivre qui est le plus consommé, puis le gingembre, safran (épice la + chère du monde), curcuma, piment, cannelle, muscade, girofle et vanille

La cannelle

- Origine : Chine, Indonésie, Ceylan - écorce séchée du cannelier - peu intense
- S'utilise dans les desserts (s'accommode parfaitement à la pomme), le vin chaud
- ✔ Stimulante, anti-diarrhéique, astringente, calme les maux de tête

Le clou de girofle

- Origine : Indonésie - archipel des Moluques - bouton de fleur du giroflier - goût intense
- S'utilise pour parfumer les viandes et bouillons, desserts...
- ✔ Désinfectant, analgésique sur une dent infectée, rafraîchit l'haleine

La coriandre

- Origine : Bassin méditerranéen - on se sert des feuilles et des graines - douce
- Parfume les marinades, les légumes, les plats aux notes exotiques
- ✔ Vertus digestives et carminatives (gaz intestinaux)

Le cumin

- Origine : Bassin méditerranéen - graine
- Parfume légumes, fromages, légumineuses, viandes, ragoûts, pâtisseries...
- ✔ Vertus digestives

Le curcuma

Origine : sud de l'Asie - rhizome de la plante - couleur jaune-orangé très caractéristique
S'utilise dans les curries indiens, les sauces, colore le riz comme le safran

- ✔ La **curcumine** est très utilisée en **médecine ayurvédique** : détoxifie le foie, antioxydant

Le gingembre

Origine : Inde, Malaisie ou Chine - rhizome de la plante - piquant, citronné

Parfume viandes, poissons et légumes, les pâtisseries(confit) et en boisson (ginger ale)

- ✔ Stimulant, diminue le taux de cholestérol, soulage les problèmes circulatoires, réduit nausées et vomissements



Cumin



Vanille



Paprika



Cannelle



Curcuma

La moutarde

- Origine : Bassin méditerranéen - graine - piquante et très aromatique
- Parfume et relève les sauces, les vinaigrettes...

✔ Stimulante, diurétique, peut s'utiliser en cataplasme contre les douleurs, états grippaux

La noix de muscade

- Origine : Indonésie - noyau du fruit du muscadier
- Dans les sauces notamment béchamel, purées et autres préparation à base de lait

✔ Digestive, combat les nausées et les gaz, stimulante

Le paprika

- Origine : Amérique Latine (poudre de piment) mais cultivé en Hongrie - doux
- S'utilise pour le goulash mais aussi œufs, volaille et poisson

✔ Vertus digestives

Le piment

- Origine Mexique - multiples variétés - très aromatique, de doux à très intense
- S'utilise pour relever toutes sortes de plats

✔ Décongestionne les sinus, stimulant

Le poivre

- Origine : Sud-est asiatique, Ceylan, Madagascar - piquant
- S'utilise dans presque toutes les préparations

✔ Contient de la pipérine qui réduit le taux de graisse dans le sang ; vertus digestive, stimulante et diurétique

Le safran

- Origine : Proche-Orient, Europe méridionale - fleur du *Crocus sativus* - doux
- Indispensable dans des plats comme la paëlla et la bouillabaisse ; poisson, riz...

✔ Stimule les sécrétions gastriques, vertus digestive et sédative.

La vanille

- Origine : Mexique - gousse séchée d'une orchidée qu'il faut féconder manuellement puis faire sécher longuement avant de trier, d'où le prix très élevé. Très parfumée - douce
- S'utilise principalement dans les desserts (pâtisseries, entremets, yaourts...)

✔ Soulage les problèmes intestinaux, stimulante. Cosmétiques : hydratante, nourrissante et purifiante

✗ A noter que le cumin, le paprika, le poivre et le safran sont **déconseillés en cas d'acidités gastriques** (hyperchlorhydrie)