

Épices et herbes aromatiques



ASPTT

FEDERATION
OMNISPORTS
cultivons vos envies

asptt.com



Nutrition
by ASPTT 

Leurs particularités :



Ils sont pauvres en sel, sans calories et riches en goût, un bon compromis pour manger moins salé et moins gras.



Ils permettent de diversifier l'alimentation en ajoutant de nouvelles saveurs et textures à vos plats tout en découvrant de nouvelles traditions et la culture culinaire du monde.



Ils permettent d'améliorer les plats en rehaussant le goût et en modifiant légèrement la saveur.



Ils stimulent le corps avec de nombreux bienfaits pour le corps. Ils sont à découvrir sur les différentes fiches qui suivront.

Conseils pour utiliser les épices

- Acheter les épices entières et les moule au moment de leur utilisation.
- Placer les épices dans un endroit frais, sec et à l'abri de la lumière du soleil pour préserver leur fraîcheur.
- Utiliser des herbes et des épices fraîches. Par exemple, le basilic frais a une saveur différente du basilic sec.

Astuces pour utiliser les épices

- > Si l'on n'est pas habitué à l'utilisation d'une épice particulière, commencer par une petite quantité pour éviter que le plat ne devienne trop épicé.
- > Ne craigner pas d'expérimenter différentes épices pour découvrir de nouvelles saveurs et des combinaisons intéressantes.
- > Les épices en poudre (ou moulues) sont utilisées en fin de cuisson pour conserver un maximum de leurs saveurs. Quant aux épices dites entières, il est davantage conseillé de les intégrer pendant la cuisson.



Face à toutes les variétés existantes, on s'oriente dans un premier temps vers des épices et des herbes aromatiques classiques.

Tradition culinaire



La cuisine mexicaine
utilise du piment fort, ail,
curcuma, clou de girofle, thym,
laurier et paprika.



La cuisine thaïlandaise
utilise du gingembre, coriandre,
piment doux, cumin et ail.



La cuisine orientale
utilise du piment doux, coriandre, gingembre, cumin, carvi, clou de girofle,
cannelle, noix de muscade et cardamome.



La cannelle est l'une des plus vieilles épices connues. Elle est issue de l'écorce du cannelier de Ceylan, un petit arbre principalement cultivé dans le sud de l'Asie.

Bienfaits

- Elle renforce les défenses immunitaires
- Elle permet de lutter contre les coups de fatigue
- Elle aide à réguler le taux de sucre dans le sang
- Elle a un pouvoir antioxydant et diminue le vieillissement de la peau



La surconsommation pourrait avoir des effets sur le rythme cardiaque.

Sa saveur

Chaude et sucrée

À choisir

La cannelle de Ceylan de couleur ocre est composée de fines couches facilement friables.

Ses associations

En duo : cardamome et piment

Son utilisation

Moulue ou entière

Exemple de recettes :

Plats salés (pastilla, tajine, curry de légumes etc...) et plats sucrés (tarte aux pommes, pain d'épices, compote, gâteau de semoule etc...)

La cardamome est une plante vivace d'origine indienne. Les Romains l'utilisaient pour se parfumer et les Égyptiens l'utilisaient en guise de dentifrice.

Bienfaits

- Elle calme les douleurs d'estomac après des repas lourds (anti-acide)
- Elle aide à lutter contre la mauvaise haleine et les inflammations buccales
- Elle neutralise l'odeur de l'ail après un repas
- Elle réduit la pression artérielle
- Elle réduit les congestions des poumons



La cardamome a une saveur puissante, alors on commence toujours par une petite quantité et on ajuste au goût.

Sa saveur

Poivrée, chaude et herbacée

À choisir

Cardamome verte (Elettaria cardamomum)

Ses associations

En duo : cannelle et clou de girofle

Son utilisation

Moulue ou entière

Exemple de recettes :

Plats indiens, riz, volailles, marinade et desserts (compotes de fruits, pudding...)

La coriandre est originaire de l'est du bassin méditerranéen. On lui a longtemps attribué des vertus aphrodisiaques. Au moyen-âge elle entrait même dans la composition des philtres d'amour.

Bienfaits

- Elle stimule la digestion et soulage les symptômes de ballonnements
- Elle est anti-inflammatoire
- Elle possède des propriétés antioxydantes et permet de réduire le vieillissement des cellules
- Elle contribue à réduire le cholestérol
- Elle est stimulante
- Elle soulage l'anxiété



Les graines de coriandre sont généralement utilisées pour parfumer les plats cuits, tandis que les feuilles de coriandre apportent une saveur fraîche et herbacée.

Sa saveur

Citronnée et légèrement épicée

À choisir

Une couleur uniforme, généralement beige à brun clair

Ses associations

20 à 30% de coriandre dans le curry

En duo : cumin, gingembre, curcuma, poivre noir et cannelle

Son utilisation

Moulue ou entière

Exemple de recettes :

Salades, bouillon, mijoté de viande, riz aux épices et légumes à la grecque.

Sous forme d'herbe aromatique :

Soupes, ragoût, poisson, salade et légumes.

Le cumin est originaire de la région méditerranéenne. Les Romains quant à eux accrochaient des sachets de cumin au dessus de leur lit pour, dit-on, éviter de faire de mauvais rêves.

Bienfaits

- Il stimule la digestion et réduit les troubles digestifs
- Il est antioxydant et réduit le vieillissement de la peau
- Il stimule le foie et la rate
- Il améliore l'appétit



Sa saveur

Amer et piquant avec des notes terreuses et citronnées.

À choisir

Le cumin noir a une saveur plus douce et plus sucrée que le cumin blanc.

Ses associations

En duo : curry, cumin, gingembre, curcuma, poivre noir et cannelle

Son utilisation

Moulu ou entier

Exemple de recettes :

Plats orientaux (couscous, curry, tajine) et d'Amérique latine (chili con carne, empanadas argentins, gaspacho), le poisson grillé et le fromage comme le gouda et l'edam.

Une épice très représentée dans la médecine traditionnelle ayurvédique.

Bienfaits

- Il soulage les troubles de la digestion
- Il est antioxydant et permet de réduire le vieillissement des cellules
- Il est un anti-inflammatoire important et diminue les douleurs musculaires



Si on l'associe au poivre, on a une augmentation de l'absorption du curcuma et de ses bienfaits.

Sa saveur

Amer, chaud et terreux avec des notes légèrement poivrées

À choisir

Sous toutes ses formes

Ses associations

En duo : gingembre, cannelle et cumin

Son utilisation

Moulu ou entier

Exemple de recettes :

Sauces, riz, tajine et paella

Au cours du XVI^{ème} siècle, on utilisait le gingembre dans des pains d'épices, pour camoufler le goût de la farine, qui, la plupart du temps, était rance.

Bienfaits

- Il diminue les nausées et les vomissements
- Il soulage les migraines
- Il a des vertus anti-inflammatoires et soulage les douleurs musculaires
- Il soulage contre le mal des transports
- Il est aphrodisiaque
- Il diminue le cholestérol
- Il protège la muqueuse gastrique



Sa saveur

Piquant, chaud et épicé à la fois

À choisir

Sous toutes ses formes

Ses associations

Pour une cuisine sucrée-salée : duo gingembre-curry

Pour une cuisine sucrée : duo gingembre-cannelle

Son utilisation

Moulu, frais et confit

Exemple de recettes :

Préparation de plats sucrés et salés (viande, riz, bouillon, dessert, pain d'épice et poisson)

Le clou de girofle est très populaire en Asie. Dans l'Inde ancienne, on utilisait le clou de girofle pour avoir une haleine fraîche et parfumée : l'ancêtre du dentifrice

Bienfaits

- Il est antioxydant et réduit le vieillissement des cellules
- Il a des propriétés analgésiques
- Il stimule la digestion et apaise les troubles de la digestion
- Il soulage les infections respiratoires comme la toux



Sa saveur

Chaud, épicé et légèrement sucré, avec des notes d'agrumes

À choisir

Sous toutes ces formes

Ses associations

Incorporer dans le mélange 5 épices, curry et ras-el-hanout

Son utilisation

Moulu et entier

Exemple de recettes :

Viande, légumes, dessert, marinade, court bouillon, pot-au-feu, compote et vin chaud

La noix de muscade est d'origine indonésienne. Au moyen-âge les moines recommandaient la noix de muscade pour soigner les maux de gorge ainsi que les hémorroïdes.

Bienfaits

- Elle stimule la digestion et soulage les troubles digestifs
- Elle stimule l'appétit
- Elle a des propriétés antibactériennes et élimine les parasites intestinaux.



À noter que la noix de muscade, à forte dose, entraîne des effets sédatifs voire psychotropes. Dans les cas extrêmes, elle peut être dangereuse.

Sa saveur

Chaude, sucrée et légèrement épicée

À choisir

Originaire d'Indonésie

Ses associations

Composition du curry
En duo : cannelle, clou de girofle, cardamome et poivre noir

Son utilisation

Moulue ou entière

Exemple de recettes :

Purée de pomme de terre, gratin dauphinois, sauce béchamel, fondue savoyarde et compote de pommes.

Le paprika est originaire d'Amérique du Sud. Il est l'ingrédient incontournable de la recette dugoulash. Cette épice est aujourd'hui un symbole de la culture hongroise.

Bienfaits

- Il stimule la digestion et soulage les troubles digestifs (paprika doux)
- Il a des propriétés anti-inflammatoires
- Il stimule l'appétit



Chaque paprika possède également sa propre puissance, allant du plus doux au plus brûlant. Plus sa couleur est foncée, plus son goût sera fort, et réciproquement.

Sa saveur

Légèrement sucré
et parfois fumé

À choisir

Sous toutes ses formes

Ses associations

En duo : cumin, ail, oignon,
origan, piment de cayenne

Son utilisation

Moulu

Exemple de recettes :

pommes de terre, légumes, volaille, boeuf, céleri, blettes, topinambour, riz, daube, lapin, pâté, omelette, goulash (plat hongrois)

Le piment aurait été cuisiné la première fois par les Aztèques. Ils l'associaient notamment avec du cacao, l'ancêtre de notre célèbre chocolat chaud. Par la suite, le piment fut exporté par Christophe Colomb.

Bienfaits

- Il a un effet thermogénique en augmentant la chaleur de notre corps
- Il a un effet protecteur sur le pancréas et le système cardiovasculaire
- Il est antioxydant qui permet de lutter contre le vieillissement des cellules
- Il stimule l'appétit
- Il favorise la digestion



Plus le piment est fort, plus les effets anti-inflammatoires sont importants. Cependant une surconsommation peut entraîner des reflux gastro-œsophagiens irritants.

Sa saveur

Doux, sucré, piquant et intense

À choisir

Selon les goûts, l'échelle de Scoville classe les piments selon leur force et leur richesse

Ses associations

En duo : cumin, coriandre, ail et paprika

Son utilisation

Moulu ou entier

Exemple de recettes :

Viande, couscous, préparation de crustacés à l'américaine et soupe de poisson.



Le safran est utilisé depuis des siècles comme une plante médicinale. Les Égyptiens l'utilisaient pour soigner et en tant que digestif. La médecine persane quant à elle, l'utilise en tant qu'antidépresseur.

Bienfaits

- Il a des propriétés antioxydantes et permet de lutter contre le vieillissement des cellules
- Il diminue les symptômes de dépression légère à modérée (notamment le stress)
- Il est anti-inflammatoire



Sa saveur

Sucré, floral et amère

À choisir

Le safran espagnol

Ses associations

En duo : cardamome, cannelle, coriandre et anis étoilé

Son utilisation

Moulu ou entier

Exemple de recettes :

Bouillabaisse marseillaise, paella, biryanu indien, tajine marocain, risotto et fruits de mer.