

Notion générale des épices et des 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 cultures culinaires.



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



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

Conseils pour utiliser les épices

- Pour une bonne conservation, il faut acheter les épices entières et les moudre au moment de leur utilisation. Il est conseillé de mettre les épices dans un endroit frais, sec et à l'abri de la lumière du soleil.
- Pour plus de goût, il faut utiliser des herbes et des épices fraîches. Par exemple, le basilic frais a une saveur différente de celui séché.



Astuces pour utiliser les épices

1

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.

2

Ne craindre pas d'expérimenter différentes épices pour découvrir de nouvelles saveurs et des combinaisons intéressantes.

3

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



cuisine mexicaine

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



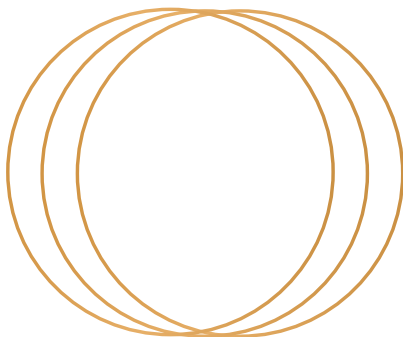
cuisine thaïlandaise

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



cuisine orientale

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



L'intérêt des herbes aromatiques



+



L'aneth est une plante aromatique originaire du bassin de la Méditerranée. Elle est composée de fines feuilles qui ressemblent au fenouil.

Bienfaits

- Elle est riche en potassium et en sodium
- Elle soulage les troubles digestifs et favorise la digestion
- Elle réduit les symptômes d'anxiété, de fatigue nerveuse et d'insomnie
- Elle diminue la mauvaise haleine
- Elle est antioxydante et permet de lutter contre le vieillissement des cellules
- Elle possède des vertus apaisantes



L'aneth d'été est généralement utilisée en cuisine pour ses feuilles fraîches, tandis que l'aneth d'hiver est cultivée pour ses graines et est souvent utilisée comme épice.



Sa saveur

Subtile, douce et rafraîchissante avec des notes d'anis et de fenouil



À choisir

L'aneth d'été est plus riche en bienfaits pour le corps



Ses associations

En duo : le persil, la ciboulette, l'estragon, la menthe, le citron, le fenouil, l'anis étoilé et le poivre



Son utilisation

En fin de cuisson
Exemple de recettes : salade, poisson, crudités, pommes de terre, haricots vert, fromage frais, marinade et potage



Le persil est originaire de la région méditerranéenne de l'Europe du Sud-est. Les Grecs anciens et les Romains l'associaient à des croyances et des rituels pour symboliser la vie éternelle.

Bienfaits

- Il est antioxydant et permet de lutter contre le vieillissement des cellules
- Il est diurétique (lutte contre la rétention d'eau ou les infections urinaires) et dépuratif (aide à éliminer les toxines du corps)
- Il facilite la digestion



Le frottement de feuilles de persil serait efficace contre les démangeaisons liées aux piqûres d'insectes.



Sa saveur

Frais et légèrement poivré



À choisir

Le persil plat donne plus de saveur



Ses associations

En duo : l'ail, la ciboulette, l'aneth, la menthe, le citron, le basilic et le thym



Son utilisation

En fin de cuisson
Exemple de recettes : viande, légumes grillés, taboulé et salade



Le basilic est originaire d'Asie tropicale, principalement de l'Inde et de certaines parties de l'Afrique. En Inde, il était considéré comme une herbe sacrée associée à la divinité Vishnu et était utilisé dans les rituels et la médecine ayurvédique.

Bienfaits

- Il est antioxydant et permet de lutter contre le vieillissement des cellules
- Il est anti-microbien
- Il permet de favoriser la détente et réduire le stress
- Il aide à soulager les spasmes musculaires et les crampes



Il peut être considéré comme un complément à un traitement médical approprié.



Sa saveur

Frais et légèrement sucré avec des notes de clou de girofle et de réglisse



À choisir

À utiliser à l'état frais car il a tendance à noircir rapidement



Ses associations

En duo : l'ail, le thym, l'origan, la menthe et la coriandre



Son utilisation

En fin de cuisson
Exemple de recettes : pistou, plat à base de tomates, salades, poulet, riz, pâtes, poisson et fruits



L'estragon est originaire d'Eurasie, principalement des régions de l'Asie centrale et du sud de la Russie. Il était déjà utilisé par les Grecs et les Romains dans l'Antiquité pour ses propriétés médicinales.

Bienfaits

- Il favorise la digestion en relaxant les muscles gastro-intestinaux et les troubles digestifs
- Il stimule l'appétit
- Il est antioxydant et permet de limiter le vieillissement des cellules



Sa saveur

Anisé avec des notes de réglisse



À choisir

Sous toutes ses formes



Ses associations

En duo : l'ail, le citron, le poivre noir, le persil, la ciboulette et le thym



Son utilisation

En fin de cuisson

Exemple de recettes : omelette, soupe, poisson, poulet, farce, fromage frais, œuf et sauce béarnaise



Le thym est originaire des régions méditerranéennes, notamment de la Grèce et de l'Italie. Les Égyptiens l'utilisaient dans le processus de momification, tandis que les Grecs en faisaient des offrandes aux dieux lors de cérémonies religieuses.

Bienfaits

- Il est antioxydant et permet de lutter contre le vieillissement des cellules
- Il est un soutien respiratoire et permet d'apaiser la toux et les maux de gorge
- Il permet de diminuer la mauvaise haleine
- Il est antifongique et antibactérien



Il existe plusieurs variétés de thym, notamment le thym commun, le thym citron, le thym orange, le thym serpolet et d'autres. Toutes ces variétés sont différentes et peuvent être explorés.



Sa saveur

Robuste, légèrement poivré et herbacé, avec des notes de citron et de menthe



À choisir

Sous toutes ses formes



Ses associations

En duo : le romarin, le laurier, l'ail, le citron et la sauge



Son utilisation

En début de cuisson
Exemple de recettes : viandes grillées, ragoût, farces, pâtes, pommes de terre et bouillons



L'origan est originaire des régions méditerranéennes, notamment de la Grèce et de l'Italie. Son nom dérive du grec ancien « oros ganos », qui signifie « joie des montagnes ».

Bienfaits

- Il est antioxydant et permet de lutter contre le vieillissement des cellules
- Il est anti-bactérien



Sa saveur

Robuste et intense, légèrement poivré, avec des notes d'agrumes et de pin



À choisir

L'origan commun ou grec. L'origan grec a une saveur plus intense



Ses associations

En duo : l'ail, le basilic, le romarin, le piment rouge, la sauge, le thym, le cumin, le paprika, le citron et la menthe



Son utilisation

En début de cuisson
Exemple de recettes : viande, pommes de terre et tomates



Le romarin est originaire des régions méditerranéennes, notamment de la Grèce et de l'Italie. Son nom dérive du latin « ros marinus », ce qui signifie « rosée de la mer », car il pousse souvent près de la côte.

Bienfaits

- Il est antioxydant et permet de lutter contre le vieillissement des cellules
- Il est diurétique
- Il stimule la sécrétion biliaire
- Il active le système nerveux
- Il est antifatique



Il existe des variétés plus spécifiques, telles que le romarin à feuilles étroites, qui a un arôme plus doux. Toutes ces variétés sont différentes et peuvent être explorées.



Sa saveur

Robuste et boisé avec des notes d'agrumes et de pin



À choisir

Sous toutes ses formes



Ses associations

En duo : le thym, l'ail, la sauge et le citron



Son utilisation

En fin de cuisson
Exemple de recettes : viande, grillades, pizzas, légumes farcis, plats à base d'oeuf, poissons, coquillages, sauces tomates et pommes de terre



La menthe est originaire d'Asie et d'Europe, mais elle est aujourd'hui cultivée dans le monde entier. Les Grecs et les Romains l'appréciaient également pour son parfum et ses bienfaits.

Bienfaits

- Elle soulage les troubles digestifs
- Elle a un effet apaisant et rafraîchissant, ce qui en fait une herbe tonifiante
- Elle aide à lutter contre les bactéries buccales



Sa saveur

Fraîche, mentholée et légèrement sucrée



À choisir

Pour un arôme plus intense, la menthe poivrée et pour une saveur plus douce et subtile, la menthe verte



Ses associations

En duo : la coriandre, le persil, l'aneth, le basilic, le cumin, le piment rouge, la cannelle, le gingembre et le curcuma



Son utilisation

En début de cuisson
Exemple de recettes : mouton, viande, taboulé, légumes, salade, boissons aromatisées (thé, infusion, sirop, alcool et pâtisserie), fruits et desserts



La sauge (*Salvia officinalis*) est originaire de la région méditerranéenne, mais elle est aujourd'hui cultivée dans le monde entier.

Bienfaits

- Elle soulage les troubles digestifs légers
- Elle est antioxydante et permet de lutter contre le vieillissement des cellules
- Elle apaise temporairement les symptômes des affections respiratoires



Sa saveur

Intense, légèrement poivrée et camphrée, avec des notes terrestres



À choisir

Sous toutes ses formes



Ses associations

En duo : le romarin, le thym, le persil, le citron et la cannelle



Son utilisation

En fin de cuisson

Exemple de recettes : viande, poisson, pommes de terre, tomates, omelette, farce et sauces