



Nutrition BIENFAITS

Ces épices QUI NOUS VEULENT DU BIEN

Nos experts



Dr Laurent Chevallier
médecin
nutritionniste



Olivier Roellinger
chef cuisinier,
spécialiste des épices

Chargés de voyage et d'exotisme, ces "ors" de la nature sont des trésors culinaires et nutritionnels. Deux spécialistes nous donnent les clés pour bien les choisir et les utiliser.

Caroline Henry

Extraites d'écorces, de graines, de fleurs, de feuilles, de fruits et de bulbes, les épices sont largement présentes dans les traditions asiatiques, africaines, orientales et indiennes, et reviennent en force chez nous, avec la mondialisation de la cuisine. Si on les utilise aujourd'hui surtout pour leur richesse aromatique, elles ont longtemps servi de monnaie d'échange, de conservateurs voire même... de remèdes. Avec les avancées de la science, on sait désormais qu'elles regorgent de molécules bénéfiques pour la santé. Bonnes pour le palais et l'organisme ? On dit banco !

QUELS BÉNÉFICES SANTÉ ?

Alliées des régimes minceur et "sans"

« Grâce à leur richesse en composés organiques volatils qui stimulent les perceptions gustatives et olfactives, les épices se substituent tout ou partie au sel, au gras et/ou au sucre tout en conservant le plaisir, souligne le Dr Laurent Chevallier, nutritionniste. Ainsi, elles font partie des "outils" culinaires de prévention et de lutte contre l'hypertension, le surpoids et le diabète. » Tout cela, avec un

apport énergétique faible, voire inexistant, vu les petites quantités incorporées aux plats.

De puissants protecteurs

« Avec plus de 100 molécules aux propriétés antioxydantes (curcumine, pipérine, quercétine...), les épices protègent nos cellules des radicaux libres et exercent une activité anti-inflammatoire, explique le nutritionniste. De plus, elles potentialisent les effets protecteurs des autres végétaux : en mettre sur des crudités en triple l'action antioxydante ! » Elles pourraient ainsi contribuer à prévenir les maladies cardiovasculaires et les cancers. Par exemple, il a été observé que les populations consommant beaucoup d'épices ont globalement une incidence de cancer quatre fois plus faible que les habitants des pays épicant moins leurs plats, comme en Europe ou en Amérique du Nord.

Des vertus antiseptiques et digestives

On consomme surtout des épices dans les pays chauds, là où le risque de gastro-entérite et d'intoxication est le plus important. Toutes, ou presque, ont en effet la capacité de détruire les germes, et de conserver les aliments grâce à leur teneur en huiles essentielles antiseptiques. « En activant la sécrétion des

enzymes, nombre d'entre elles améliorent aussi la digestion, notamment des graisses et des sucres », ajoute Laurent Chevallier.

Le curcuma pour prévenir les cancers

Il renferme 235 composés phytochimiques distincts, dotés de propriétés protectrices. Plusieurs milliers d'articles, publiés ces dernières années, suggèrent que sa consommation abondante pourrait jouer un rôle majeur dans la faible incidence de plusieurs cancers en Inde. Il serait en effet capable de rendre inoffensives les substances cancérigènes, de bloquer la prolifération de nombreuses cellules cancéreuses et de stimuler leur autodestruction.

Comment l'utiliser ? Toujours associé, avec du poivre, du gingembre, du fenouil, de la coriandre... Il se marie bien avec les légumes frais (chou-fleur, brocoli, céleri) et secs (lentilles, haricots coco) et parfume les compotes de fruits.

La cardamome pour soulager les digestions difficiles

Anti-inflammatoire, antispasmodique et antimicrobienne, elle renferme une huile essentielle reconnue pour son efficacité dans le traitement des coliques, indigestions, diarrhées.



La cardamome renferme une huile essentielle efficace dans le traitement des indigestions et des coliques.



Non seulement les épices relèvent le goût des plats, mais elles regorgent aussi de molécules bénéfiques pour la santé!

↓ QUID DES DOULEURS À L'ESTOMAC ET DES ALLERGIES ?

◆ Les épices piquantes irritent les muqueuses digestives. C'est désagréable, mais cela ne perforé pas l'estomac : l'ulcère est une maladie infectieuse et manger raisonnablement épicé joue plutôt un rôle préventif grâce à l'action bactéricide.

◆ En cas d'ulcère, l'estomac étant fragilisé, on consomme selon sa tolérance. On y va mollo aussi en cas de crise hémorroïdaire car les épices peuvent amplifier les sensations de brûlures.

◆ Les allergies sont peu fréquentes et concernent surtout l'anis, le fenouil, le piment, le paprika et le fenugrec. On observe un prurit autour de la bouche, de l'urticaire, voire un œdème de Quincke. La solution ? L'éviction, en veillant à bien décrypter les étiquettes de produits transformés.

RECETTES ÉPICÉES POUR TOUTE LA FAMILLE

Soupe de lentilles corail au curry



Préparation :
10 min. Cuisson :
20 min. Pour
4 personnes

- ★ Rincez 100 g de lentilles corail jusqu'à ce que l'eau soit claire.
- ★ Épluchez 1 grosse carotte, 1 oignon et 2 gousses d'ail.

Coupez la carotte en dés. Émincez l'ail et l'oignon. Faites-les revenir dans une casserole avec un filet d'huile d'olive pendant 5 minutes à feu moyen. Ajoutez 1 c. à c. de curry et les lentilles, mélangez et ajoutez 1 l d'eau. Comptez 15 minutes de cuisson à feu très doux à couvert. Mélangez de temps en temps. ★ Ajoutez de la coriandre fraîche ciselée et un peu de lait de coco pour l'onctuosité et servez très chaud.

Riz pilaf aux épices



Préparation :
10 min. Cuisson :
15 min. Pour
4 personnes

- ★ Épluchez et hachez un oignon jaune. Rincez et épépinez un petit poivron rouge ou vert, puis coupez-le en petits dés. Dans une poêle, faites

rissoler 1 c. à c. de fenugrec en grains, 1/2 c. à c. de cumin en grains et 1/2 c. à c. de graines de coriandre avec 4 c. à s. d'huile d'olive, sans la faire fumer. Ajoutez l'oignon, les dés de poivron, 1/2 c. à c. de curcuma en poudre et 1 pincée de gingembre en poudre, et faites-les fondre à feu moyen quelques minutes. Salez et poivrez au moulin. ★ Ajoutez 250 g de riz basmati blanc, mélangez puis ajoutez 300 ml d'eau et 5 brins de coriandre ciselée. Lorsque l'eau est chaude, baissez le feu et laissez cuire jusqu'à absorption. Ne mélangez plus. ★ Une fois l'eau absorbée, couvrez pendant 10 minutes pour que le riz soit moelleux et que les grains se séparent bien. Servez aussitôt après avoir parsemé de 5 brins de coriandre fraîche ciselée.



Recettes extraites de **J'épice ma cuisine**, d'Amandine Geers et Olivier Degorce, Éd. Terre vivante, 120 pages (conseils et 60 recettes), 12 €.

Les composés actifs
du gingembre préviennent
et soulagent les nausées,
et les vomissements.

Améliorer sa digestion avec les épices

Comment l'utiliser ? Avec du fenouil et de la muscade, elle sublime les poissons. Côté sucré, elle parfume les compotes, le riz au lait et les desserts à base de café (gâteaux, crèmes...).

La noix de muscade pour stimuler l'organisme

C'est un tonique qui, en améliorant la circulation sanguine, booste le tonus, la vigilance, la mémoire...

Attention à ne pas en abuser car, en excès, elle devient nocive : elle contient de la myristine qui a des effets psychotropes si on en consomme 1 à 2 noix !

Comment l'utiliser ? Elle aime ce qui est lactique, sucré ou salé : béchamel, soufflés, sauces à base de crème (volaille, canard...), glace, crème anglaise... Et twistez en un tournemain les omelettes et œufs sur le plat.

La cannelle pour réguler la glycémie

Elle diminue le taux de sucre sanguin postprandial. Elle est donc

intéressante quand on souffre de diabète et/ou que l'on surveille sa ligne. D'autant que son arôme gourmand permet, dans les desserts, de diminuer la quantité de sucre indiquée.

Comment l'utiliser ? En sucré/salé, dans toutes les préparations aigres-douces. On peut aussi l'ajouter aux recettes contenant du vin (bœuf bourguignon...), associée à de la vanille. Côté desserts, tout lui va : biscuits, compotes, crèmes...

La coriandre pour limiter les ballonnements

Antispasmodique et digestive, elle est utilisée pour soulager les digestions difficiles et réduire les douleurs abdominales et les flatulences. Elle serait aussi efficace en cas de diarrhée.

Comment l'utiliser ? Ses grains fraîchement moulus apportent un maximum de fraîcheur aux sauces vinaigrettes et, associés au cumin, boostent les légumes d'hiver cuits à la vapeur (topinambour,

ELLES SE BOIVENT AUSSI !

Pour se détendre :
O.R., l'infusion,
Épices Olivier
Roellinger, 8,80 €
les 40 g. Un
mélange de
22 épices dont le
gingembre, le
fenouil, le cumin,
l'aneth. Sur epices-roellinger.com



Pour se stimuler :
Infusion forme et
vitalité bio Ladrôme,
4,60 € les 20 sachets.
Une composition avec
curcuma, gingembre,
poivre, clou de girofle
et cannelle de Chine.
Magasins diététiques et
bios, pharmacies et
parapharmacies.



Pour mieux digérer : Chai
curcuma Jardin
Bio, 3,25 € les
20 sachets.
Association de
cardamome,
curcuma, cannelle,
gingembre.
En GMS.





rutabaga...). On peut aussi s'en servir pour "réveiller" les poissons et les coquillages.

Le gingembre pour stopper les nausées

Grâce à sa teneur en gingérols, des composés actifs qui agissent sur la muqueuse de l'estomac, il prévient et soulage nausées et vomissements. Ces effets ont été démontrés sur les femmes enceintes contre le mal des transports et dans les suites d'intervention chirurgicale. C'est aussi un tonifiant, top pour se requinquer en hiver.

Comment l'utiliser ?

Frais ou en poudre, mais sans la peau, on associe sa saveur piquante et poivrée aux tajines, marinades, vinaigrettes... et côté sucré, aux salades de fruits, entremets, pâtisseries.



BIEN LES ACHETER

« L'idéal est de s'assurer que son fournisseur propose des épices de l'année précédente ou en cours, explique Olivier Roellinger, chef cuisinier, spécialiste des épices. Il faut surtout éviter les étals proposant en plein air des tas d'épices moulues. » Ensuite, on les achète entières. « Ainsi, on préserve leurs qualités nutritionnelles et organoleptiques. » On les préfère moulues uniquement quand il s'agit de mélanges réalisés par des fournisseurs de bonne réputation.

SAVOIR LES CONSERVER

Comme elles sont fragiles, sensibles à la lumière et à l'air, « le mieux est de les placer dans des bocaux en verre fermés, puis de les ranger dans un placard ou une boîte à épice à distance du four et des plaques de cuisson, dit Olivier Roellinger. Elles se conservent ainsi deux ans. Au-delà, elles ne présentent pas de risque pour l'organisme, mais s'abîment. » ■

ZOOM SUR LE BON MATÉRIEL

Les ustensiles indispensables pour une cuisine savoureuse.



Le pilon et le mortier

écrasent les épices pour obtenir une mouture grossière. Les petits morceaux obtenus révèlent toute leur saveur en croquant sous la dent. Ensemble pilon et mortier en bambou DM création, 29,90 €. Sur mathon.fr

Le moulin

permet de préférer les grains entiers (baies, poivre, muscade...) à ceux pré-moulus, et de profiter de leurs saveurs et atouts santé. Moulin à muscade Alaska Peugeot, 59 €. Sur mathon.fr



Les bocaux en verre

assurent une bonne conservation des épices et préservent leurs qualités gustatives. Bocaux à épices Rajtan. Ikea, 2,99 € les 4 unités.



La râpe fine

utilisée au dernier moment pour râper noix de muscade, gingembre... préserve leur saveur et certains apports nutritionnels. Râpe à épices 0,95 €. Sur epices-et-piment.com

