

Florence Cosnier

Préface de Daniel Kieffer



Épices et aromates

Usages et bienfaits
en naturopathie



Du pep's dans votre assiette !







Sommaire

Préface.....	9
Introduction.....	13
Pourquoi un livre sur le sujet ?	13
Pourquoi la naturopathie s'intéresse-t-elle aux épices et aromates ? ...	15
Ce que vous trouverez dans ce livre	19
Partie I : Des épices et aromates pour quoi faire ?	23
Que met-on derrière ces termes ?	24
Leurs atouts santé	24
Et pour notre plaisir gustatif	26
Partie II : Épices et aromates, comment faire ?	31
Les choisir	33
Les conserver.....	34
Les utiliser.....	39
Mes conseils pour commencer	44
Partie III : Répertoire des 30 épices et aromates.....	47
Ail (<i>Allium sativum</i>)	48
Ail des ours (<i>Allium ursinum</i>)	52
Aneth (<i>Anethum graveolens</i>).....	56
Badiane (<i>Illicium verum</i>).....	59
Basilic (<i>Ocimum basilicum</i>).....	63
Cannelle de Ceylan (<i>Cinnamomum verum</i>) ou de Chine (<i>Cinnamomum cassia</i>)	66
Cardamome (<i>Elettaria cardamomum</i>)	70
Carvi (<i>Carum carvi</i>)	74
Céleri (<i>Apium graveolens</i>)	77

Ciboulette (<i>Allium schoenoprasum</i>).....	81
Clou de girofle (<i>Syzygium aromaticum</i>).....	84
Coriandre (<i>Coriandrum sativum</i>).....	87
Cumin (<i>Cuminum cyminum</i>)	90
Curcuma (<i>Curcuma longa</i>)	93
Estragon (<i>Artemisia dracunculus</i>).....	97
Fenouil (<i>Foeniculum vulgare</i>)	100
Fenugrec (<i>Trigonella foenum-graecum</i>).....	103
Gingembre (<i>Zingiber officinale</i>)	107
Laurier noble (<i>Laurus nobilis</i>).....	110
Mélisse (<i>Melissa officinalis</i>)	114
Menthe poivrée (<i>Mentha × piperita</i>)	118
Muscade (<i>Myristica fragrans</i>).....	121
Nigelle (<i>Nigella sativa</i>)	124
Oignon (<i>Allium cepa</i>).....	128
Origan (<i>Origanum vulgare</i>) ou marjolaine (<i>Origanum majorana</i>) ...	132
Persil (<i>Petroselinum crispum</i>)	135
Romarin (<i>Rosmarinus officinalis</i>).....	139
Safran (<i>Crocus sativus</i>)	143
Sauge (<i>Salvia officinalis</i>).....	146
Thym (<i>Thymus vulgaris</i>).....	150

Partie IV : Atouts santé : tout savoir pour mieux comprendre..... 155

La naturopathie : qu'est-ce que c'est exactement ?.....	156
Vous avez dit micronutriments ? Qu'est-ce que c'est ?.....	160
Vous avez dit antioxydants ? De quoi s'agit-il ?.....	164
Et en Asie que nous dit-on ?.....	168
Tableau récapitulatif des vertus	174
Tableau des actions par tropisme.....	178
Tableau des contenances en vitamines et minéraux.....	180
Tableau des fonctions des vitamines et minéraux	182

Partie V : Recettes..... 197

Les condiments	198
Les boissons	206



Les entrées et les plats	214
Les desserts	224
Les cosmétiques	234
Les remèdes	236
Index des recettes	241
Glossaire	243
Bibliographie	247
Sources web	249
Notes personnelles	250



Préface

Il en va souvent des auteurs comme des acteurs de théâtre : leurs prestations engagent un peu de leur âme et se déclinent bien au-delà d'un texte appris par cœur. Florence Cosnier a su en ce petit livre faire bien plus que copier-coller des informations que des centaines de livres rapportent déjà sur le marché... elle est parvenue à rendre dynamique sa propre synthèse tout en demeurant fidèle aux principes de la naturopathie, qui se veut avant tout *une pédagogie de santé naturelle*. Il eût aussi été facile de rassembler des recettes propres à satisfaire la curiosité des lectrices et lecteurs, mais encore une fois, à quoi bon puiser plus ou moins élégamment dans les bibliothèques ou sur le Web, sources elles-mêmes hélas bourrées d'erreurs régulièrement colportées par le plus grand nombre.

Le challenge de Florence fut en l'occurrence de répondre positivement à plusieurs vrais besoins : reconnaître d'une part les principales plantes aromatiques sauvages (ou les faire pousser dans son jardin ou sur son balcon !), apprendre d'autre part leurs vertus et propriétés médicinales, sans négliger de les intégrer en cuisine saine... Tout un beau programme qui conjugue santé et vitalité, plaisir des cinq sens, gastronomie et réconciliation avec la tradition populaire. En effet, sans toutefois prétendre rivaliser avec les principes orientaux de la cuisine indienne (où les épices et aromates siègent quasiment au centre des plats et de la médecine) ou de la cuisine chinoise (où ils flirtent chaque jour avec l'énergétique du « yin et du yang et des 5 éléments »), n'oublions pas que l'Occident a lui aussi depuis toujours utilisé ces merveilles aromatiques, que ce soit en Grèce, chez Hippocrate ou Galien, puis chez les Latins ou encore dans le monde celte ou arabe. Dans tous les cas, ces plantes ou extraits demeuraient absolument indispensables pour conserver des aliments, en agrémenter le goût ou pour offrir leurs propriétés thérapeutiques *via* la pharmacopée ou la si bien dite « cuisine de bonne femme » (de *bona fama* en latin : la « bonne réputation »).

L'auteur a choisi de se limiter ici à une trentaine de plantes et, bien qu'il en existe probablement cent fois plus de par le monde à la disposition des plus exigeants, gageons que cette sélection sera bien suffisante pour nous satisfaire : on y découvrira comment utiliser des *aromates* souvent oubliés ou trop méconnus des plus jeunes (comme l'ail des ours, le fenugrec ou la nigelle), d'autres saveurs plus *exotiques* (comme la muscade, la cardamome ou le clou de girofle), ou d'autres encore pour lesquels la *médecine moderne* redécouvre et démontre les vertus (comme le curcuma ou la cannelle).

Les plus férus de connaissances pointues pourront se réjouir d'un synoptique rassemblant les principes actifs des épices et aromates étudiés en cet ouvrage, et mieux comprendre leurs actions, liées à leurs fonctions antioxydantes, vitaminiques ou minérales notamment.

Enfin, et ce n'est pas le moindre intérêt du livre, la dimension pratique se veut prioritaire et chacun pourra puiser en ces pages les meilleurs conseils pour *récolter*, *conserver* et surtout *utiliser* les plantes en *cuisine* ou même dans la *petite pharmacie familiale*... Les bonnes astuces du naturopathe viendront ajouter leur part de bon sens et leur éclairage au plan santé quotidienne.

Merci Florence pour cette originale contribution aromatique à l'art du mieux-vivre. Cet art passe par prendre soin de soi et de ses proches, et quelle meilleure opportunité s'offre à nous que de partager les saveurs d'un repas ou d'une boisson aromatique ? Or la convivialité demeure, on le sait aujourd'hui, un élément clé pour une digestion et une assimilation optimum. Non, une cuisine saine (« biologiquement correcte ») ne peut souffrir d'être triste ou fade pour l'œil, le nez ou le palais ! Mieux, les aromates et épices viendront lui apporter les couleurs, fragrances et saveurs que toute la science de la diététique et de la nutrition ignore ou néglige hélas le plus souvent (pensons aux repas mémorables des hôpitaux ou des cantines scolaires, pourtant conçus et élaborés par des professionnels...).

Heureusement, une nouvelle génération de grands chefs de cuisine ose de plus en plus intégrer à ses plats et ses sauces, des entrées aux desserts, ces merveilles aromatiques que sont les épices et aromates, qu'il s'agisse d'*herbes parfumées* (sauge, verveine...), de *fleurs* (bourrache, rose...),



graines (cumin, badiane...), *racines* (curcuma, gingembre...), *écorces* (cannelle, combava...), *gousses* ou *fèves* (vanille, tonka...). La cuisine occidentale cherche encore probablement ses harmoniques si on compare sa richesse à celle de la cuisine thaïlandaise ou indienne par exemple, et certes ces dernières maîtrisent l'art du contrepoint en des symphonies gustatives d'exception. Toutefois, c'est grâce à des ouvrages pratiques comme celui-ci que le profane comme le professionnel pourront découvrir comment l'univers des épices et aromates peut métamorphoser le plus simple des œufs à la coque, faire exploser le moindre potage, sublimer la plus banale salade.

Merci de tout cœur, Florence, pour ces jolies pages qui nous mettent l'eau à la bouche et ouvrent à de nouvelles dimensions de la table et du mieux-être. Car c'est cela aussi la mission du naturopathe : partager des flots de bon sens, préserver le meilleur de la tradition, et faire descendre jusque dans l'assiette un peu de l'énergie aromatique des simples...

Daniel Kieffer

Vice-président et responsable de la commission pédagogique de la Féna

Directeur du Collège européen de naturopathie traditionnelle holistique

Président de l'Union européenne de naturopathie

Membre professionnel de l'OMNES

Membre actif de la commission pédagogique de la World Naturopathic

Federation

Président de l'association Objectif : notre santé

Formateur, praticien, auteur et conférencier international depuis 1976

Introduction

Pourquoi un livre sur le sujet ?

Il existe déjà des livres sur les épices et aromates, j'en possède pour ma part un certain nombre. Certains sont poétiques, d'autres très descriptifs d'un point de vue botanique, d'autres encore très synthétiques. Certains parlent surtout de leurs vertus, d'autres de leur mode de culture (pour les herbes aromatiques), d'autres de leur usage en cuisine, précisant surtout avec quoi les marier.

J'ai eu envie d'un livre qui non seulement rassemble tous ces éléments sur quelques pages pour une même plante, mais qui soit aussi concret, pratique, pour inciter à et faciliter l'usage des épices et aromates dans une cuisine santé au quotidien.

Dans les ateliers cuisine que j'anime, j'insiste sur cet aspect, et on me sollicite d'un point de vue pratique : « J'ai du romarin dans mon jardin, à part en glisser un brin sous mon poulet, qu'est-ce que je peux en faire ? » ; « Comment faire pour que le persil ne pourrisse pas au bout de trois jours ? » ; « J'ai essayé de mettre du cumin dans mes carottes, mais je pense que j'ai dû oublier une étape, parce qu'on avait des graines dures dans la bouche, c'était désagréable. » ; etc.

Dans toutes les cuisines du monde, les épices et plantes aromatiques font partie des bases culinaires. Mais je constate que, dans les modes d'alimentation contemporains occidentaux, leur usage s'est perdu pour beaucoup de nos concitoyens (peut-être surtout urbains), qui les considèrent comme des produits très exotiques ou très potagers, et donc inaccessibles et superflus.

Quand je les interroge, je m'aperçois que beaucoup, pas tous, n'ont dans leurs placards que du sel, du poivre, parfois du thym et de la cannelle, ainsi que de temps en temps un bouquet de persil frais quand ils vont

au marché. D'autres en ont bien davantage, mais ne pensent ou n'osent pas utiliser les épices ou aromates, ou encore s'en servent avec tant de parcimonie – souvent par excès de précaution – qu'ils en ont à peine le goût et en perdent l'intérêt. À l'inverse, certains ont jeté leur dévolu sur une ou deux épices achetées au supermarché, ou un mélange type curry, et en usent abondamment pour masquer la saveur insipide des plats qu'ils achètent.

On voit cependant, fort heureusement, un regain d'intérêt toutes ces dernières années pour les épices ou aromates. Il existe aussi de nombreuses personnes qui en utilisent souvent et qui souhaitent en savoir plus, tant pour diversifier leurs modes de préparation que pour cibler leur utilisation en fonction du plat qu'ils préparent ou des besoins pour leur santé.

En effet, nombreux sont nos concitoyens aujourd'hui qui prennent conscience de l'importance de l'alimentation saine. Parallèlement, l'engouement pour les cuisines exotiques (asiatique, indienne, latino-américaine), grandes utilisatrices d'épices et d'herbes aromatiques, ont habitué nos palais à ces saveurs subtiles et relevées. Et la bienheureuse mode des épices est relancée.

On trouve d'ailleurs de plus en plus facilement de tout, non seulement en pots conditionnés (de toutes les qualités), mais aussi en godets à faire pousser sur les balcons ou même près de la fenêtre dans la cuisine. Si les médecines traditionnelles chinoise et ayurvédique ont toujours considéré les épices comme des remèdes, des médecins occidentaux commencent à s'y intéresser de près également, notamment dans des centres de postcure pour malades du cancer, dans lesquels certains travaillent de concert avec le chef cuisinier de l'établissement, le nutritionniste et le naturopathe¹.

1. Voir à ce propos le mémoire de Dominique Vanzel, naturopathe Cenatho, sur les vertus thérapeutiques des épices et aromates dans les soins en centre de postcure.



Pourquoi la naturopathie s'intéresse-t-elle aux épices et aromates ?

Depuis toujours, les herbes et les épices ont joué un rôle essentiel dans de très nombreuses civilisations, non seulement pour aromatiser les repas afin d'apporter du goût, les rendre plus digestes, mais aussi pour protéger la santé des hommes. La naturopathie², comme de multiples médecines traditionnelles, fait de l'alimentation son premier axe de travail. En effet, avant toute chose, pour se maintenir en santé, il convient d'apprendre ou de réapprendre ce qu'une alimentation santé recouvre.

2. Pour plus d'informations sur ce qu'est la naturopathie et ses fondements, se reporter à la partie IV, p. 156.

Partie III
Répertoire
des 30 épices
et aromates



MUSCADE (*Myristica fragrans*)

Anecdotes

Elle était appelée « Malcolm Little » quand Malcolm X l'utilisait en prison à la place de la marijuana, mais elle provoque des sensations d'inquiétude et un changement des perceptions spatiales.

La noix de muscade est l'amande qui se trouve à l'intérieur de la coque du muscadier. Cette amande est recouverte d'une enveloppe formée de fibres rouge vif, le macis, qui se consomme également.

Avec le clou de girofle et le poivre, la noix de muscade est l'une des rares épices restées invariablement dans la gastronomie traditionnelle française.

Composants principaux

- Potassium, phosphore, calcium, magnésium.
- Fer, cuivre sélénium, zinc, cuivre.

- Bêta-carotène +.
- Un peu de vitamine C et de vitamines du groupe B (B1, B3, B6, B9).
- Polyphénols, dont myristicine.
- Essences : eugénol, safrole, terpènes.

Vertus et bienfaits

Digestive et stimulante, apéritive et carminative, elle calme l'aérophagie, les spasmes digestifs et flatulences. C'est un antidiarrhéique. Elle combat fatigue physique et nerveuse, stress et surmenage. Antiseptique, anti-inflammatoire, analgésique (l'huile essentielle), elle soulage douleurs de sciatique, de rhumatisme, douleurs dentaires, douleurs et traumatismes musculaires (entorse, tendinite).

En diététique chinoise

De nature chaude et de saveur piquante et amère, elle soutient l'énergie Poumon.

Au jardin

Le muscadier, originaire d'Indonésie, réclame une exposition mi-ombragée, une atmosphère chaude et humide, et un sol riche, sableux et profond. Il est peu propice à nos régions et très sensible à la cochenille. On peut le cultiver en pot, mais il ne produit alors pas de fruits.

Aux fourneaux

La muscade a surtout un intérêt culinaire. Les doses employées dans la cuisine ne sont pas toxiques.

Très peu connu, le macis (l'enveloppe rouge de la muscade fraîche, qui devient orangée en séchant), appelé aussi « fleur de muscade » bien qu'il ne soit nullement une fleur, a une saveur à la fois plus parfumée et plus douce que la muscade. Il se brise en petits éclats, sur les plats en fin de cuisson. On peut aussi le tailler finement au couteau.

La noix de muscade entière (voir photo p. 42) se râpe sur les plats en fin de cuisson, mais peut également s'utiliser dans une huile aromatique.

Partie V

Recettes

Toutes les recettes de cette partie sont établies pour 4 personnes.



Crème à l'orange et au basilic

- 2 c. à s. de fécule de maïs ou de pomme de terre
- 50 cl de lait cru pasteurisé à 70 ° (ou de lait végétal)
- 5 ou 6 belles feuilles de basilic
- 1 orange non traitée, bio de préférence
- Quelques gousses de cardamome
- 4 jaunes d'œufs
- 60 g de sucre blond brut naturel non raffiné

Délayez la fécule dans une tasse de lait froid, réservez.

Faites chauffer le lait avec le basilic, les zestes de l'orange (sans la peau blanche) et les gousses de cardamome écrasées. Laissez infuser et refroidir. Mélangez vigoureusement les jaunes d'œufs avec le sucre afin d'obtenir un mélange mousseux. Ajoutez le jus de l'orange. Filtrez le lait et versez-le progressivement sur les œufs au sucre. Versez le tout dans la



casserole et remettez à chauffer doucement. Ajoutez la tasse de lait à la féculé, remuez sans cesse jusqu'au premier frémissement. Baissez le feu au maximum et continuez de remuer pendant environ 1 minute.

Versez dans des ramequins ou des petits pots de verre, laissez refroidir à température ambiante puis au réfrigérateur 1 heure au moins.

Au moment de servir, décorez avec une rondelle d'orange tranchée très finement, ou un ruban de zeste et quelques feuilles de basilic.

Crèmeux de fraises à la vanille et à l'estragon

- 25 cl d'eau de source
- 50 g de sucre blond pur de canne (+ 50 g facultatif)
- 20 feuilles d'estragon frais
- 1 gousse de vanille
- 200 g de fromage blanc crémeux
- 350 g de fraises

Dans une casserole, mettez à bouillir l'eau de source avec le sucre, laissez réduire de moitié, puis hors du feu ajoutez 10 feuilles d'estragon et laissez infuser 15 minutes. Filtrez après refroidissement.

Au couteau, ôtez toutes les graines de la gousse de vanille et incorporez-la dans le fromage blanc. Fouettez (avec ou sans sucre selon vos goûts) et placez au frais.

Lavez, équeutez les fraises et coupez-les en quatre. Arrosez-les légèrement de jus de citron pour en faire ressortir le goût puis arrosez-les ensuite avec le sirop à l'estragon refroidi.

Ciselez les 10 autres feuilles d'estragon finement et saupoudrez-en les fraises. Mélangez.

Ensuite, pour dresser, utilisez des verrines, ou un seul grand saladier. Au fond, placez la crème à la vanille, recouvrez de fraises au sirop. Dégustez sans tarder. Si vous devez préparer votre dessert à l'avance, gardez le dressage pour la fin en incorporant l'estragon frais à ciseler au dernier moment.