

**8 épices santé
à intégrer
régulièrement
dans ton assiette !**



1 - LE GINGEMBRE

C'est un aliment antioxydant et anti-inflammatoire hyper bon pour la santé. Il contribue à une bonne digestion, et peut même être d'une grande aide dans le cas de nausées et vomissements.

Son + ? C'est un booster d'énergie de dingue (au quotidien comme dans le privé ;))



Comment l'utiliser ?

Il se trouve au rayon des légumes et des épices en poudre. On te conseille de l'acheter plutôt frais, et de le râper ou de le couper en fines tranches au fur et à mesure de ton utilisation. Il peut être consommé dans des tisanes, mariné, dans des plats en sauce (délicieux avec du lait de coco et du curcuma), il est aussi excellent à intégrer à un jus frais !

Astuce : pour l'éplucher, prends une petite cuillère et gratte la peau, tu en perds beaucoup moins, tu ne risques pas de te blesser avec un couteau et... c'est assez marrant à faire.

2 - LA CORIANDRE

On consomme ses feuilles, mais aussi ses graines et ses graines moulues. Depuis le Moyen-Âge, elle est particulièrement reconnue pour ses vertus antibactériennes et antifongiques.

Son + ? Elle est bourrée de nutriments, de vitamines (A, C, K), riche en fibres, en minéraux (calcium, potassium, fer, magnésium, manganèse)... Encore un doute sur son effet bénéfique sur la santé :D ?



Les graines de coriandre sont très efficaces sur les troubles gastro-intestinaux et les ballonnements. La coriandre stimule l'organisme et peut être bénéfique pour les personnes anxieuses, ou qui ont du mal à s'endormir.

Comment l'utiliser ?

La coriandre moulue et les graines de coriandre peuvent être ajoutées dans tous tes plats, elles apportent un goût particulier, généralement on aime ou on n'aime pas. Cela dit, mélangées à d'autres épices, elles amèneront un vrai plus à tes plats !

Astuce : Comme beaucoup d'herbes aromatiques (on parle ici des feuilles de coriandre), il est préférable de la manger crue car elle ne supporte pas la chaleur. Tu préféreras donc la hacher puis la disposer sur ton plat au dernier moment.

3 - LE CURCUMA

C'est une plante médicinale originale de la région de l'Inde, utilisée depuis plus de 4 000 ans en médecine ayurvédique notamment. Ses principaux bienfaits sont la purification de l'organisme, l'amélioration de la digestion et la protection des organes du système digestif de manière générale, mais aussi des effets anti-oxydants et anti-inflammatoires.

Des études lui attribuent également des propriétés anti-cancer, ce qui en fait une épice très à la mode !



Son + ? La couleur pardi ! Voir ton riz, ou ta préparation se transformer peu à peu couleur feu quand la curcumine pénètre l'aliment, c'est mieux que les effets spéciaux d'Hollywood !

Comment l'utiliser ?

En tisane ou dans tes plats, le goût est particulier mais rend un plat délicieux !

Ses propriétés sont décuplées lorsqu'il est pris avec du gingembre. Là aussi, tu peux l'acheter au rayon des épices ou bien frais, ce que l'on te recommande.

Astuce : si tu le cuisines frais, pense à mettre des gants. Tu risques sinon de ressembler à Casimir pendant 2 - 3 jours. :)

4 - LA CANNELLE

Cette épice est aussi connue depuis l'Antiquité, et beaucoup utilisée dans des desserts sucrés. Elle a des vertus antioxydantes et beaucoup de fibres, ce qui est surprenant pour une épice !

Son + ? Elle aide énormément à réguler le taux de sucre dans le sang (gros plus pour les personnes qui souffrent de diabète) !



Comment l'utiliser ?

En forme de petits tubes ou directement moulue, au rayon des épices. Tu peux en saupoudrer tes plats salés comme tes desserts sucrés. Dans une compote ou une tarte aux pommes, elle fera des ravages !

Tu peux aussi en utiliser dans des infusions, ou dans des jus de fruits frais.

Astuce : Tu penses sucre en poudre ? Pourquoi ne pas remplacer directement par cannelle ? Fais le test et ton corps te remerciera (tu pourrais même être surpris par certaines associations de goûts ;))

5 - LA CARDAMOME

Elle fait partie de la même famille que le gingembre ou le curcuma, et est également originaire de l'Inde. Elle est utilisée en Inde depuis au moins le 7^e siècle avant JC selon les chercheurs, et dès le Moyen-Age en Europe.



Elle est également beaucoup utilisée dans la médecine ayurvédique, car ses vertus sont nombreuses : action contre les troubles digestifs, rhumes, bronchites, douleurs de la gorge et de la bouche.

Comment l'utiliser ?

Elle peut être consommée en tisane, mais également excellente dans les plats. On l'apprécie particulièrement en complément de la cannelle dans les compotes, les salades de fruits,...

Deux choses à savoir :

- Pour une bonne haleine, tu peux mâcher quelques graines de cardamome
- Elle neutralise la caféine, ce qui peut être intéressant si tu es accro au café mais que tu n'arrives pas à arrêter : commence par le saupoudrer de cardamome !

Astuce : Pour un super riz, ouvre les graines de cardamome en deux et dépose-les directement dans la casserole à même le riz avant d'y mettre l'eau !

6 - LE CUMIN

Le cumin est également très ancien, puisqu'il était déjà employé au temps de l'Egypte antique, où il servait pour rendre hommage aux dieux.

Il est aussi très bon pour le système digestif, c'est un diurétique qui peut également être très efficace contre les maux d'estomac.



Comment l'utiliser ?

En poudre au rayon des épices, il accompagne tous types de plats facilement.

A savoir :

Il peut être pris en tisane avec d'autres plantes pour favoriser la lactation, très utile pour les jeunes mamans. ;)

Astuce : Il apporte toujours un petit twist Afrique du Nord sympa ! Donc tu peux y aller sur les carottes rapées et moutarde ou encore dans le houmos.

7 - LE CLOU DE GIROFLE

Les clous de Girofle sont utilisés depuis longtemps, et sont originaires d'Indonésie.

Les clous de girofle comptent de nombreuses vertus, ayant notamment une action contre les infections urinaires, les problèmes digestifs et les rhumatismes.



Comment l'utiliser ?

Tu peux utiliser le clou lui-même dans tes préparations ou tes tisanes, ou bien l'huile essentielle de clou de girofle.

Son goût est très prononcé, c'est pourquoi il n'est pas conseillé de laisser le clou entier dans les plats que tu réalises, pour éviter d'en croquer un par mégarde.

A savoir :

Le clou de girofle est très efficace contre le mal de dents. Il suffit d'en mâchonner un bâtonnet pour que la douleur s'estompe, voire disparaisse.

Astuce : Lorsque tu utilises le clou dans une soupe par exemple, laisse-le mariner dans une boule à thé, de manière à le récupérer à la fin de la cuisson, avant de servir le repas !

8 - LE PAPRIKA

Il nous vient d'Amérique du sud et s'est notamment fait une place dans la cuisine hongroise (il y a d'ailleurs un restaurant franco-hongrois qui en porte le nom à Paris !).

Ses vertus sont diverses, il permet notamment de prévenir les gripes et les rhumes, de bénéficier d'une bonne circulation sanguine et a des effets anti-inflammatoires.



Si tu as des douleurs articulaires ou des sensations de jambes lourdes, n'hésite vraiment pas à en consommer ! Il aide également à diminuer la perte de cheveux.

Comment l'utiliser ?

En poudre, au rayon des épices, il a un goût à peine sucré et amer. Tu peux en agrémenter la plupart de tes plats, carnés ou non, il fonctionne très bien avec les tomates aussi !

Astuce : Il marche très bien dans un guacamole fait maison ! (à consommer avec modération pour respecter une alimentation au plus locale)

Voilà les 8 épices que nous te conseillons de consommer très régulièrement. De notre côté, nous en consommons au moins 5 différentes chaque jour, pour varier les plaisirs et les bienfaits !

Le mieux pour t'habituer à les consommer, c'est de les avoir en vue dans ta cuisine bien sûr, mais aussi de ne pas hésiter à tester ! Sens l'odeur, essaie les dans un plat cru, un plat cuit, une tisane, et tu commenceras à les connaître et à être capable de les ajouter à tes plats pour les sublimer.

Une fois que tu auras pris l'habitude de les inclure dans tes plats, tu seras sans doute tenté de partir à la recherche de nouvelles saveurs : ne te retiens surtout pas ! ;)



Notre dernier conseil :

Pour activer les propriétés des épices, surtout dans un plat chaud, il est généralement nécessaire de les faire chauffer en premier dans la poêle avec un peu de matière grasse (ghee, huile, ...), et d'ajouter les aliments de ton plat par la suite.

Les odeurs des épices se dégageront tout de suite, pour ton plus grand plaisir !

A très vite,

