

De l'arôme à la vertu

Les épices suscitent un intérêt croissant en cuisine, mais on leur attribue également des vertus médicinales, préventives ou curatives.

Dossier Michèle Dryepont
Diététicienne-Nutritionniste

LA CUISINE DE CHAQUE PAYS du monde se caractérise par des saveurs et des odeurs typiques liées aux épices et herbes aromatiques. Dans l'histoire, la quête des épices fut le moteur des grandes découvertes et de la création des empires coloniaux. C'est au Moyen Âge que le mot "épices" fait son apparition dans la langue française et couvre alors, non seulement le sens qu'on lui connaît aujourd'hui, mais aussi des denrées à usage médicinal, des produits utilisés pour la teinture ou encore pour la parfumerie. Elles valaient leur pesant d'or et étaient sublimées, parce que rares.

Devenues plus courantes, et donc moins convoitées au XVIII^e siècle, elles furent accusées de masquer le vrai goût des aliments et délaissées. Aujourd'hui, la recherche de la variété alimentaire et le goût pour les cuisines du monde renouvellent l'intérêt qu'on leur porte. La définition des termes "épices", "herbes aromatiques" et "aromates" laisse une frontière assez floue. Globalement, il s'agit de substances dont le goût et le parfum proviennent de plantes dont on peut utiliser les différentes parties : les feuilles (basilic), les tiges (ciboulette), les bulbes (ail, oignon), les racines (raifort), les rhizomes (gingembre), les fleurs (câpres), les stigma-

tes (safran), les fruits (poivre, vanille), les graines (moutarde, coriandre), l'écorce (cannelle). Une panoplie de saveurs qu'il s'agit de bien connaître pour les associer avantageusement aux plats salés comme sucrés.

Outre leur rôle en cuisine, on leur attribue des vertus médicinales, préventives ou curatives. Le gingembre et le curcuma ont ainsi le vent en poupe et font l'objet d'études diverses avec des résultats plus ou moins encourageants. Le gingembre est utilisé depuis des siècles en médecine chinoise pour laquelle il s'agit d'une substance de nature tiède et de saveur piquante qui réchauffe le cœur. Il libère le Biao (l'expression physique de la maladie), calme la toux et arrête les vomissements (antiémétique). La médecine ayurvédique l'utilise dans le traitement des nausées provoquées par la migraine. De nombreuses études attribuent de multiples propriétés pharmacologiques au rhizome du gingembre, telles des propriétés antioxydantes, anti-inflammatoires, anti-infectieuses, immunomodulatrices, antithrombotiques et autres. Cependant, ses propriétés antiémétiques et antispasmodiques sont celles qui semblent se confirmer le plus significativement. De nombreux essais ont démontré que le gingembre était aussi efficace sur les nausées et vomissements que certains traitements médicamenteux. Cette propriété s'est confirmée

en chirurgie postopératoire, en prévention du mal des transports et aussi en complément des chimiothérapies cancéreuses.

Le curcuma, ou curcumin, provient, lui aussi, d'un rhizome. Ses effets sur le métabolisme et les risques cardiovasculaires ont fait l'objet de nombreux travaux sur les rongeurs. Il pourrait intervenir dans la prévention de l'obésité, pour la réduction du cholestérol, l'amélioration de la résistance à l'insuline et diminuer les lésions d'athérosclérose. Les études cliniques sur l'être humain sont peu nombreuses et non significatives, et, malgré ces perspectives prometteuses, des doses efficaces ne sont pas encore établies.

Le traitement de l'obésité est un sujet brûlant dans l'actualité scientifique, et les épices et herbes aromatiques y sont étudiées. La gestion du poids est un processus extrêmement complexe intégrant de nombreux aspects. Les épices pourraient y jouer un rôle par des mécanismes liés à leurs propriétés pharmacologiques, mais aussi en favorisant la variété alimentaire.

Petit tour du côté de la moutarde

"Moutarde" vient du latin *mustum ardens* qui signifie "moût ardent", et désigne sa recette : moût du raisin mélangé à des graines de moutarde moulues. La moutarde se décline en trois variétés. La moutarde blanche utilisée pour les pickles, la brune qui entre dans la composition du curry, et la noire qui est la plus relevée. La moutarde de Dijon n'est pas une AOC, mais

Osez la différence !

On est parfois trop prudent dans l'usage des épices, par méconnaissance. Voici quelques idées d'utilisation peu habituelle.

Poivre vert : ajoutez-le aux fraises pour parfumer un coulis (tamiser avant de servir !).

Maniguette : s'allie avantageusement au goût de la vanille, du chocolat et du café.

Baies de genièvre : leur saveur acidulée et sucrée fait bon ménage avec les tartes aux fruits et les compotes.

Vanille : cette gousse d'orchidée, verte à la cueillette, développe son arôme lors du séchage et de la fermentation. On la connaît bien dans les préparations sucrées, mais il faut oser la marier au poisson ou aux fruits de mer. A essayer : la langouste grillée au beurre vanillé.

Cannelle : célèbre dans les plats de la cuisine marocaine, elle accompagne tout aussi bien les préparations de bœuf, d'agneau et de canard. Elle contribue à la couleur à la sauce cameline (en référence à la couleur du

chameau), incontournable de la cuisine médiévale. C'est une sauce à base de vinaigre de vin, de vin, de bouillon de bœuf, de cannelle, de gingembre, de clous de girofle et de noix de muscade, cuite et liée avec du pain grillé.

Gingembre : très présent dans la cuisine asiatique, il est aussi célèbre chez les anglo-saxons qui l'utilisent dans les biscuits, les gâteaux, les confitures et chutney, et, bien sûr, la célèbre Ginger Ale. On peut l'oser frais ou confit dans des desserts aux fruits ou au chocolat, des sorbets et mousses (il s'accorde bien avec le melon, l'ananas et la pêche). Et pourquoi pas une glace au gingembre ?

Macis : c'est l'enveloppe de la noix de muscade. Moins usuel que la noix, il offre un arôme plus parfumé, plus doux et plus raffiné. Comme la noix, il aromatise les fruits, mais il est aussi un bon compagnon pour le poisson, les entremets lactés (en infusion préalable dans le lait chaud), mais aussi pour le chocolat !

sa recette est définie par la législation européenne, tout comme celle de la moutarde anglaise. La moutarde de Dijon n'a plus grand-chose de dijonnaise, il semblerait que la plupart des graines soient importées du Canada ! Elles doivent être obligatoirement noires ou brunes, et peuvent être mélangées à divers liquides (vin, vinaigre, jus de raisin...).

La moutarde de Dijon, si elle peut renfermer des substances aromatiques, ne peut contenir, ni colorants ni farines de céréales. Au contraire, la moutarde anglaise est produite au départ de graines blanches et noires, et on peut y additionner de la farine et du curcuma pour la coloration. La moutarde américaine contient du sucre, qui l'eût cru ?

Variations autour du poivre

Epice la plus connue, le poivre existe en de nombreuses variétés.

Le poivre est certainement l'épice la plus connue et la plus universellement utilisée dans le monde. On traite le fruit du poivrier qui appartient à la famille Pipéracées, en fonction de maturation. Le poivre vert provient des fruits immatures. Il est peu piquant et légèrement fruité, sa saveur est la plus légère. Le poivre noir est issu des fruits à moitié mûrs. Son séchage le rend noir et ridé. C'est le plus piquant et le plus aromatique des poivres. Son homologue blanc, quant à lui, est obtenu à partir des fruits très mûrs débarrassés par trempage de leur écorce rouge, pour récupérer le grain (blanc) qui est alors séché. Le poivre blanc est plus doux que le noir.

Le poivre ne supporte pas de longues cuissons : il devient amer. Il est préférable d'ajouter quelques tours de moulin en fin de cuisson pour profiter au maximum de sa saveur.

Le poivre rose n'en est pas un. Il est issu d'un arbrisseau sud-américain. La baie est séchée et offre une saveur délicate, parfumée et légèrement piquante et sucrée, qui s'harmonise avec le poisson et les viandes blanches.

Mais il existe d'autres variétés de poivre qui méritent qu'on s'y attarde. Le poivre de Sichuan, très utilisé en cuisine chinoise, est, lui, issu d'un arbre de la famille du frêne. Son arôme est piquant, anisé et même légèrement citronné. Il entre dans la composition du célèbre mélange chinois (5 épices). Il se marie particulièrement bien aux plats à base de porc, et il fait merveille sur le magret de canard.

Le poivre de Guinée, appelé aussi maniguette, provient d'une plante appartenant à la famille des Zingibéracées, raison pour laquelle on y décelé un goût de gingembre et de cardamome. La maniguette est aussi puissante et parfumée que le poivre, mais, contrairement à ce dernier, elle supporte la cuisson. Elle relève ainsi magnifiquement les ragoûts et les potages.

Le poivre long, ou poivre de Java, est quasiment inconnu en Europe, alors qu'il a été un des premiers à y avoir été importé ! Il est très parfumé avec une note fruitée et légèrement sucrée. Sa saveur est chaude, mêlée des arômes de cannelle, anis et réglisse. Il peut être utilisé comme le poivre plus traditionnel, mais parfume particulièrement bien le fromage de chèvre frais et les desserts à base de fruits et de chocolat.

M.D.

Ci-dessus: poivre noir.

+ Les "plus"

À LIRE

"Histoire de la cuisine et de la nourriture - du menu des cavernes à la cuisine moléculaire"
E. Birlouez. Ed. Ouest France

SURFER

www.lesepicesorient.fr
Blog de recettes sympa.

www.ducros.fr
Site commercial du géant des épices. Intéressant.

