

----- LES EPICES fiche 1 -----

Quelles épices utiliser ?

- Sucré : noix de muscade, cannelle, 4 épices, clous de girofle
- Salé : paprika, cumin, curcuma, safran, coriandre, curry...

Comment utiliser les épices ?

De manière générale, il convient de faire revenir les épices dans un peu de manière grasse avant de couvrir d'eau ou de lait. Pour les pâtisseries, ajouter les à la préparation juste avant la cuisson

Les épices ont-elles un effet sur la santé ?

Les épices peuvent entraîner des conséquences sur l'organisme, il faut donc les varier et les utiliser en quantité raisonnable

Nom	Origine	Utilisations	Vertu
Cannelle	Chine, Indonésie, Ceylan	Pâtisseries, beignets, compotes, sirops, vins chauds	
Cayenne	Amérique tropicale, équatoriale, Afrique, Inde	Porc, volaille, cuisine exotique, soupe de poissons.	
Clou de Girofle	Iles de l'océan Indien, Chine	Marinades, viandes pochées, conserves, charcuteries, bouillons	Utile, localement dans les douleurs des dents cariées.
Coriandre	Europe Méridionale, Proche-Orient	Légumes à la grecque, charcuterie, sauces pour gibier, farces, marinades.	
Cumin	Bassin méditerranéen	Charcuterie, les choux, choucroute, certains fromage, petits pains.	Déconseillé en cas d'hyperchlorhydrie.
Curry	Inde, Indonésie	Sauces (poulet au curry) cuisine indienne et extrême-orientale.	
Noix de Muscade	Pays tropicaux, Indonésie	Râpée pour les préparations à base de lait. (très bon dans la purée).	
Paprika	Europe méridionale et centrale	Goulash (cuisine hongroise), bœuf Stroganoff.	Permet de mieux digérer, stimule la sécrétion des sucs gastriques, déconseillé en cas d'hyperchlorhydrie.
Piment	Amérique centrale et du sud, pays chauds	Pour la cuisine exotique.	Nettoie les sinus et les décongestionne.
Poivre	Sud-est asiatique, Ceylan, Madagascar	Presque toutes les préparations.	Déconseillé en cas d'hyperchlorhydrie.
Safran	Proche-Orient, Europe méridionale	En petites doses dans la cuisine espagnole, italienne, provençale (bouillabaisse, paëlla, poissons, riz).	Stimule les sécrétions gastriques, déconseillé en cas d'hyperchlorhydrie.
Vanille	Mexique, Madagascar, Polynésie	Pâtisseries, entremets, glaces.	