

FITLINE

LE CONSEIL SANTÉ DU MOIS DE SEPTEMBRE

PARLONS ÉPICES !

L'utilisation des épices remonte à plus de 5'000 ans. Durant l'Antiquité déjà, elles étaient connues pour leurs vertus gustatives, leurs propriétés médicinales et leur utilité en parfumerie. Alors que les réfrigérateurs n'existaient pas, les épices étaient utilisées pour la conservation des aliments, la coloration des plats et même pour cacher le goût des aliments périmés !

Un peu d'histoire

Originaires d'Asie, les épices ont été apportées par les marchands arabes et c'est en 2000 avant J.-C. que leur commerce s'est développé au Moyen-Orient. Ce n'est qu'au XVe siècle que les navigateurs portugais se lancent dans ce commerce. L'Ouest étant inconnu, Christophe Colomb tente sa chance pour découvrir une nouvelle route vers le monde des épices et arrive en Amérique. Tour à tour, les Grecs, Romains, Arabes, Portugais, Hollandais, Anglais et Français créèrent leurs propres comptoirs. Le commerce des épices fut à la base de nombreuses guerres et grandit jusqu'à aujourd'hui ; c'est ainsi que la culture des épices s'étendit dans le monde entier.

N'hésitez donc pas à relever vos plats avec des épices !

Qu'est-ce que les épices ?

Les épices sont des substances aromatiques végétales, dont l'arôme est plus ou moins parfumé, qui servent à assaisonner les mets.

L'épice est une substance qui peut provenir d'un bulbe (ail), d'un fruit (paprika), d'une feuille (thé), d'une graine (coriandre), d'une fleur (safran) ou encore d'une écorce (cannelle).

Attention, le sel est un assaisonnement et non une épice !



Des épices pour la santé ?

Elles sont connues pour avoir de nombreuses vertus, notamment des propriétés antiseptiques, stimulantes ou anti-oxydantes.

Des plats épicés

Les épices, par leur grande variété, rendent les préparations plus savoureuses et permettent d'accommoder chaque recette à son goût. Il vaut la peine de les connaître et de les essayer afin de les marier à différents produits. Voici quelques idées de plats épicés :

- Salade de rampon, œuf mollet et graines de fenouil torréfiées
- Volaille rôtie au miel et réglisse
- Risotto de crevettes et courgettes aux pistils de safran

... Et de desserts épicés :

- Cake à l'ananas et au gingembre confit
- Mousse au chocolat à la fève tonka
- Crème brûlée au lait de coco, safran et à la cardamome.

