

# Le petit guide des Épices



Zeynep YAGMUR

Silvana CARU

*Diététiciennes au Réseau Santé Diabète*

*Retrouvez toutes nos publications sur:*

[www.reseausantediabete.be](http://www.reseausantediabete.be)

[mail: contact@reseaudiabete.be](mailto:contact@reseaudiabete.be)



## Goût

## Utilisations

## Bienfaits

### Cardamome



Saveur très puissante camphrée et légèrement citronné

Il faut donc l'utiliser avec parcimonie

- **Entière, moulue**
- Marinades de viandes, volailles et poissons
- Desserts (fruits)
- Riz
- Omelette

Aide à la digestion  
Antiseptique  
Source de calcium et de magnésium

### Curry (mélange: poivre, curcuma, coriandre, cumin, et piments)



Vert : très fort

Rouge : un peu moins fort

Jaune : plus doux et aromatique

- **En poudre**
- Assaisonne les viandes blanches : poulet, dinde, porc et les poissons
- Il s'associe très bien avec les courgettes poêlées

Possède les propriétés du curcuma car il en contient : antioxydant, anti-inflammatoire, digestif et cicatrisant

### Cannelle



Fort –Boisé-fruité

- **En bâtonnets séchés**
- **Moulue**
- Parfume les desserts
- Utilisée dans des préparations salées de viande ou de poisson (tajine, bœuf en sauce...)

Contre la diarrhée : 1/2 c à café de cannelle en poudre dans une tasse de thé

### Gingembre



Fort-Puissant-piquant

- **Frais-séché-moulu**
- Utilisé dans les potages, les viandes et les poissons
- En infusion

Anti-inflammatoire  
Antibactérienne  
Efficace contre les nausées  
Aide à la digestion

Ci-dessus vous trouverez une petite présentation de quelques épices parmi l'immense variété existante

## Goût

## Utilisations

## Bienfaits

### Cumin

Moyen-Amer-  
terreux



- Grain entier, moulu
- Associer avec les viandes (agneau, volaille) et les poissons car il permet d'en réduire l'odeur

En cas de ballonnements: faire infuser dans de l'eau chaude (graines de cumin, fenouil et de coriandre)

### Coriandre (graines)

Doux-Sucré-  
Citronné

Diffuse le maximum de saveur, juste après avoir été écrasée ou râpée



- Graine entière, moulue
- Associer avec les légumes (champignon, chou fleur, potiron, courgette)
- Assaisonne les marinades et les plats mijotés : tajine, couscous et compotée de viande

Mieux digérer les légumineuses

On suggère d'ajouter des graines de coriandre moulues dans les lentilles ou les autres légumineuses au moment de les faire cuire, car elles ont la réputation d'en faciliter la digestion

### Curcuma

Doux-Peu amer-  
légèrement poivré



- Frais râpé-moulu-colorant alimentaire
- Riz aux épices
- Tajine de légumes
- Sauces

Puissant antioxydant  
Aide à diminuer les inflammations

Son usage est déconseillé aux personnes prenant un traitement anticoagulant

### Noix de muscade

Puissante, piquante  
Légèrement sucrée  
et Amère



- En noix à râper, en poudre
- Avec les légumes comme les choux-fleurs, les choux de Bruxelles, les épinards, les chicons
- Parfume les pommes de terre

Effet calmant

Aide à digérer les repas trop copieux

## **Pourquoi remplacer votre sel de cuisine par des épices?**

*La consommation accrue de sel s'associe à l'hypertension artérielle et à un risque plus élevé de cardiopathies et d'accidents vasculaires cérébraux.*

*Le sel peut provenir de divers aliments particulièrement riche en sel comme les plats préparés, viandes transformées comme le jambon et le salami, fromage, produits de grignotage salés, nouilles instantanées, etc., surtout si ceux-ci sont consommés en grandes quantités et de manière régulière (comme le pain et les produits céréaliers transformés). Il faut éviter de rajouter du sel en cours de cuisson (ou des cubes de bouillons) et/ou sur la table (sauce soja, sauce de poisson, sel de table).*

*Contrairement au sel de table, les épices parfument nos aliments, relèvent le goût d'un plat ou d'un aliment grâce à leurs saveurs prononcées. Elles offrent une diversité de saveurs et d'odeurs qui stimulent l'odorat et le goût. Un plat banal peut devenir un met extraordinaire avec un bon dosage. Et ils nous font voyager!*

*Manger moins salé est une habitude simple qui influence positivement votre état de santé.*



### **Recette santé**

#### **Soupe de carotte à la cannelle** **sans sel!**

#### **Ingrédients (4 personnes)**

- ◇ 800g de carottes
- ◇ 150 g de panais
- ◇ 1 oignon, 1 c à soupe d'huile d'olive
- ◇ 1 bâton de cannelle
- ◇ quelques brindilles de thym
- ◇ 1 feuille de laurier
- ◇ 1 litre d'eau

#### **Préparation**

- Laver, éplucher et couper en cubes les carottes et le panais, émincer grossièrement l'oignon.
- Faites revenir l'oignon et les carottes dans l'huile d'olive à feu moyen pendant quelques minutes.
- Ajouter les panais et couvrir avec l'eau.
- Ajouter le bâton de cannelle ainsi que le thym et le laurier préalablement attachés avec une ficelle pour les récupérer en fin de cuisson.
- Quand les panais et les carottes sont tendres, enlever le bouquet garni et le bâton de cannelle. Puis mixer jusqu'à consistance désirée, si nécessaire ajouter de l'eau. C'est prêt, **Bon appétit !**