



Cuisine équilibrée

Bon pour les papilles,  
bon pour la santé

# Epicez tout !

FINES HERBES, ÉPICES ET AROMATES : LOIN D'ÊTRE ANECDOTIQUES ELLES SONT UNE COMPOSANTE ESSENTIELLE DES PLATS ÉQUILIBRÉS. PETIT APERÇU DE LEUR IMMENSE RICHESSE POUR DONNER L'ENVIE DE LES INVITER DANS NOTRE CUISINE.



## A quoi servent les épices ?

Avant l'invention très récente des modes de conservation modernes, certaines épices comme la cannelle ou le clou de girofle, favorisaient la conservation des produits fumés, séchés ou en salaison grâce à leurs propriétés antibactériennes. Cette fonction est aujourd'hui marginalisée, alors pourquoi épicer les mets que nous consommons ?

Pour le goût bien sûr : fraîcheur anisée des graines de fenouil, de carvi, des feuilles d'agastache, chaleur terreuse ou piquante du cumin, du piment, de la muscade, verdure pimpante du persil, de l'estragon, de la sarriette... Leurs saveurs puissantes relèvent et répondent à celles des lé-

gumes, viandes, graines que nous cuisinons.

Or ces herbes et épices sont très riches en essences et autres composés dont les propriétés vont aussi nous intéresser : ainsi les propriétés carminatives des graines de coriandre moulues dans une salade de lentilles faciliteront la digestion pour les intestins les plus délicats (carminatif signifie facilitant la dispersion des gaz intestinaux).

## Portraits d'épices à (re)découvrir en cuisine\*

**L'ail** : antiseptique intestinal et pulmonaire, l'ail par sa saveur sulfurée réchauffe et tonifie. Très présent dans

## GOÛTONS ET REDECOUVRONS L'EXTRAORDINAIRE RICHESSE À NOS PIEDS !

la cuisine méditerranéenne et disponible presque toute l'année grâce à sa bonne conservation séché, l'ail sera de préférence dégermé et cuit pour les intestins délicats.

**La cannelle** : stimulant des fonctions circulatoires, cardiaques et respiratoires, et antiseptique, la cannelle se retrouve tout naturellement dans nos mijotés et douceurs d'hiver, où ses propriétés nous boostent durant la saison froide.

**Le carvi** : moins connu que le cumin, et injustement sous-utilisé, le carvi ou « cumin des prés » stimule la digestion et favorise celle des mets compliqués. Sa saveur entre cumin et anis rafraîchit les papilles, et s'associe à merveille aux plats de viandes, légumes, aussi bien que de fromage.

**Le citron** : parlons de son zeste jaune éclatant, dont les essences rafraîchissantes, tonifiantes ensoleillent notre cuisine. Râpé frais dans une vinaigrette ou un mijoté, il offre des notes éclatantes sans l'acidité du jus.

**La livèche** : aussi appelée « ache des montagnes » ou « céleri perpétuel », ses grandes tiges feuillues offrent une herbe dont la saveur rappelle celle du céleri en plus chaud, plus rond et moins acidulé. Outre ses propriétés favorisant la digestion, sa saveur fera merveille dans un potage de légumes ou un plat de pommes de terre.

**La menthe poivrée** : frileux s'abstenir ! L'essence de menthol qu'elle contient est très rafraîchissante. Idéale par contre à la saison chaude, pour se rafraîchir de l'intérieur avec des tisanes chaudes ou froides, ou quelques feuilles ciselées dans les salades de crudités ou de fruits.

**La sarriette** : on l'utilise rarement seule, elle figure souvent dans les mélanges d'herbes de Provence. Pourtant sa saveur verte fine et vivifiante gagne à être mieux appréciée pour elle-même. Digestive et stimulante, on la dit même aphrodisiaque ! Inutile d'aller chercher des herbes

### Quelle épice choisir pour quel plat ?

Peur d'une mauvaise association de saveurs, crainte de surdoser... Nous n'osons pas utiliser les épices. Or si nous sommes attentifs, notre corps va nous guider. Expérimentons : préparons un plat simple (purée de légumes...) qui nous fait envie, puis sortons nos flacons d'épices pour prendre le temps de les humer, lentement, profondément. Observons comment celles qui aujourd'hui nous font nous sentir bien (détendu, vivifié...) vont parfaitement s'associer à ce que nous avons préparé. A vous de jouer !





magiques à l'autre bout du monde, goûtons et redécouvrons l'extraordinaire richesse à nos pieds !

### Astuces pour épicer

Pour profiter au maximum des saveurs magnifiques des épices, mieux vaut les moulin fraîchement juste au moment de leur utilisation : poivre au moulin, noix de muscade râpée, coriandre et autres petites graines écrasées au pilon dans un mortier. Les saveurs des épices achetées moulues s'éventent rapidement. Et quel plaisir de sentir les parfums s'élever quand nous les préparons nous-mêmes !

Quand nous parsemons des graines entières (cumin et carvi sur un plat de tartiflette !), les petites graines qui croquent sous la dent rafraîchissent les papilles et ramènent notre attention vers la dégustation : plus attentifs à ce que nous mangeons, au plaisir que les saveurs nous procurent, nous régulons mieux notre façon de manger pour préserver notre équilibre.

\*Pour en savoir plus sur les propriétés des herbes et épices : Dr Jean VALNET, L'aromathérapie, se soigner par les huiles essentielles. VIGOT, 2001.

ANNE CLAUDE  
DIÉTÉTICIENNE ÉPICURIENNE  
CONSULTATIONS ET ATELIERS  
DE CUISINE SAIN ET GOURMANDE.  
ANNECY ET SUR INTERNET  
WWW.MANGEURS-LIBRES.FR



### À LIRE



→ **Nourrir mon Enfant intérieur**  
**L'Anti-régime d'une diététicienne épicurienne**  
Anne CLAUDE, diététicienne  
comportementaliste

**Notre Enfant intérieur a faim d'amour, apprenons à l'écouter et à nourrir tous nos besoins**  
«Je sais très bien ce qu'il faut faire pour bien manger, pourquoi je n'y arrive pas ?». Grignotages, repas expédiés, kilos émotionnels... Si notre Enfant intérieur était derrière tout cela ? La Thérapie de l'Enfant intérieur proposée par Anne CLAUDE permet d'écouter les parts de nous que nous négligeons, faute d'avoir appris à en prendre soin. Associée à une approche comportementale de la diététique (sans régime, à l'écoute du corps), elle permet de déjouer les ressorts qui nous poussent à la prise de poids. Grâce à ce livre riche d'exemples vécus et d'exercices pratiques à expérimenter au quotidien, apprenez à instaurer un dialogue constructif avec votre Enfant intérieur. Libérez-vous des compulsions, adoptez de nouveaux comportements alimentaires et trouvez enfin l'équilibre auquel vous aspirez. Une aventure unique, dont les effets positifs rayonneront dans tous les domaines de votre vie.

Disponible chez votre libraire, sur [www.mangeurs-libres.fr](http://www.mangeurs-libres.fr), et en format e-book sur les plateformes de vente en ligne. Anne CLAUDE est diététicienne comportementaliste. Son approche s'intéresse à tout ce qui se joue dans notre relation à la nourriture : besoins nutritionnels, mais aussi sensoriels, émotionnels et symboliques. Elle partage son temps entre consultations, émissions de radio, animation de son blog et ateliers de cuisine saine et gourmande, où elle transmet savoirs et savoir-faire avec la jubilation des Mangeurs libres !