



## Aromates, épices et condiments -suite



### Un peu de débroussaillage

**-Aromate :** Substance odoriférante utilisée en médecine, en parfumerie ou en cuisine.

Ex. : Vanille, ail, oignon, gingembre, moutarde (graines), raifort, tamarin, citronnelle (lemon-grass), fines herbes, câpres, etc.

**-Fines herbes :** Plantes odorantes et comestibles, employées comme assaisonnement.

Ex. : Aneth, basilic, cerfeuil, ciboulette, coriandre (feuilles), laurier, menthe, romarin, sauge, etc.

**-Épice :** Substance aromatique d'origine végétale pour l'assaisonnement des mets. Les épices proviennent de différentes parties de plante; le bouton floral, la fleur (clou de girofle), le pistil (safran), la baie (poivre, piment de la Jamaïque), le fruit (piments forts, Cayenne, piments doux, paprika) la capsule avec graines (cardamome, anis étoilé), la graine (carvi, cumin, coriandre, fenouil...), la noix (muscade), l'arille (enveloppe de la noix de muscade, le macis), l'écorce (casse, cannelle), la racine broyée et séché

(curcuma, gingembre).

**-Condiment :** Substance ou préparation ajoutée aux aliments pour en augmenter la saveur. Le gingembre râpé ou l'ail haché en sont. Les préparations comme le ketchup, la moutarde préparée, la mayonnaise, les sauces piquantes, le chutney, la sauce soya, etc.

**-Mélanges d'épices :** Poudre de chili, épices cajun, poudre de cari (curry), cinq épices chinoises, masala, garam masala, etc.

### Épices

**-Anis :** très utilisé en Europe pour la cuisine et pour aromatiser certaines boissons comme le pastis et l'absinthe, goût qui se situe entre la réglisse et le fenouil.

**-Anis étoilé :** Utilisé en cuisine chinoise (cinq épices chinoises), goût similaire à l'anis.

**-Cannelle et casse :** Saviez-vous que ce que l'on croit être de la cannelle est, le plus souvent, de la casse (cassia), les deux sont très semblables (les bâtonnets de casse sont plus coriaces) au goût mais la vraie

cannelle est plus aromatique donc plus chère.

**-Cardamome :** Typique à la cuisine indienne la cardamome est une capsule contenant des petites graines. On peut broyer tout le tralala ou juste les graines. En Inde, elle sert dans plusieurs «masala», littéralement - mélanges d'épices.

**-Carvi :** Utilisé en boulangerie et pâtisserie en Europe de l'est, parfois dans la choucroute et dans les mélanges d'épices en Afrique du Nord.

**-Clou de girofle :** Dans toutes les cuisines du monde, dans les ragouts de viande, les desserts et plusieurs mélanges d'épices.

**-Coriandre :** Sa graine est très utilisée dans les mélanges d'épices au nord de l'Afrique, en Inde (masala), dans les marinades.

**-Cumin :** Dans les préparations de viande, couscous, chilis...et d'innombrables mélanges d'épices (comme la coriandre d'ailleurs).

**-Curcuma :** Le safran des pauvres, cette jolie poudre jaune provient d'une racine de la famille du gin-

gembre. Il contient de la curcumine, une substance sans pitié pour les cellules cancéreuses. Il colorera tout en jaune, riz, couscous, pommes de terre. Sert dans des préparations autant sucrées (en Inde) que salées, les marinades, les masala et la poudre de cari qui est, en passant, un masala.

**-Fenouil :** Goût anisé, ses graines sont utilisées tout le tour de la Méditerranée.

**-Fenugrec :** Semblable aux graines de fenouil son nom dérive du terme «foin grec».

**-Macis :** L'arille de la noix de muscade, son goût rappelle celui de cette dernière mais en plus subtil.

**-Muscade :** Très utilisée en pâtisserie, dans la béchamel, la fondue, les mélanges d'épices.

**-Paprika :** Pas nécessairement une épice, il s'agit d'une poudre de piment doux, originaire de Hongrie, où il sert dans plusieurs préparations de viande. Il entre dans la composition de mélanges d'épices (mélange cajun).

**-Piment de la Jamaïque :** N'est

pas un piment mais une baie, on l'appelle aussi «tout-épices» (allspice), dans les ragouts de viande, les tourtières, les gâteaux aux épices. Son goût se rapproche d'un mélange de cannelle, de clou de girofle, de muscade, de gingembre, etc.

**-Poivre :** A-t-il besoin de présentation? Associé au curcuma, il augmente de façon exponentielle l'efficacité de la curcumine. Il est toujours présent dans les masala contenant du curcuma. Il y a le poivre blanc, le vert, le noir, le poivre long, le poivre de Sichuan. Le poivre rose n'est pas un vrai poivre.

**-Poivre de Cayenne :** Rien à voir avec le poivre, à part le piquant, il s'agit d'une poudre de piments forts. Dans les mélanges chili et cajun.

**-Safran :** Pistil du «crocus sativus», l'épice la plus chère car elle doit être cueillie à la main et qu'il faut une énorme quantité de fleurs pour en obtenir quelques grammes. Sert à parfumer et à colorer la paella, le riz pilaf, les tajines et le risotto milanais.

## Délicieux condiments !

**LE CITRON :** un fruit aux qualités multiples, on l'utilise, entre autres, comme aromate et il se prête à bien plus qu'à la limonade. Excellente source de vitamine C, il est antiseptique et il contient des monoterpènes ainsi que des flavanones, deux classes de composés anticancéreux. De tous les fruits déjà étudiés, les agrumes possèdent une des plus fortes activités anticancéreuses. On l'utilisera de la salade au dessert, ne serait-ce que pour son bon goût.

Voici la recette d'un condiment typiquement italien qui rehausse le goût de certains plats dont le fameux «Osso bucco». On ajoute la «Gremolata» à nos plats en fin de cuisson.

### GREMOLATA

#### INGRÉDIENTS

- Persil, 2 cuil. à soupe
- Zeste de citron, 1 cuil. à soupe
- Ail, 1 gousse
- Thym ou romarin frais, ½ cuil. à thé (facultatif)

#### PRÉPARATION

Hachez très finement tous les ingrédients, mélangez le tout. Incorporez à vos ragouts, sauces, etc., 1 ou 2 minutes avant de servir.

**LE GINGEMBRE :** comme le curcuma et le galanga, fait parti de la famille des zingibéracées. Ces racines possèdent de multiples substances curatives et préventives comme le gingérol et la curcumine. Les effets anti-inflammatoires de ces substances ont été démontrés scientifiquement. Ces composés bloquent la production de la principale enzyme utilisée par les cellules cancéreuses pour générer l'inflammation. Lors d'une étude faite auprès de patients souffrant d'arthrite rhumatoïde, le gingembre pris quotidiennement a entraîné une diminution marquée de leurs douleurs. Le gingembre aide à la digestion et a des effets anti-nausée, il est très efficace pour les lendemains de veilles ou le mal des transports, il serait aussi efficace que le «Gravol». En cuisine, tout comme le citron, le gingembre se prête à tout.

### DÉCOCTION DE GINGEMBRE (ANTI-NAUSÉE)

#### INGRÉDIENTS

- Gingembre, un morceau de 2cm par 2cm tranché
- Eau, environ 3 tasses
- Thé vert, 1 sachet (facultatif)

#### PRÉPARATION

Faites une décoction en faisant bouillir (8

à 10 minutes) le gingembre dans l'eau à feu modéré et à couvert, le tout dans une casserole en inox ou en verre. Pour joindre l'utile à l'agréable, faites-y infuser (hors du feu) un sachet de thé vert (1 à 2 minutes). Sucrez si désiré.

### P'TIT GOÛT ASIATIQUE

Pour donner à vos plats, soupes, sautés... ce bon p'tit goût asiatique, voici un mélange au goût irrésistible et aussi très santé (même si j'haïs cette expression-là).

#### INGRÉDIENTS

- Gingembre, 1 cuil. à thé
- Ail, 1 cuil. à thé
- Persil ou coriandre fraîche, 1 cuil. à soupe ou au goût
- Sauce soya japonaise (Kikkoman), 1 cuil. à soupe ou au goût

#### PRÉPARATION

Hachez (ou râpez) le gingembre, l'ail et le persil, ajoutez la sauce soya. Incorporez le mélange à vos préparations 1 ou 2 minutes avant la fin de la cuisson.

**ENCORE LES ÉPICES -** Voici 2 autres recettes mettant en vedette les épices, pour profiter de leur goût et de leurs bienfaits.

### RIZ PILAF AUX CAROTTES ET AU CURCUMA

#### INGRÉDIENTS

- Riz, 1 ¼ tasse
- Carotte, ½ tasse, découpée en petits dés ou en allumettes
- Oignon, 1 à 2 cuil. à soupe, haché menu
- Poivron rouge, 1 cuil. à soupe, en petits dés
- Ail, 1 gousse, hachée menu
- Huile, 2 cuil. à soupe
- Sel et poivre (le poivre augmente de beaucoup les effets de la curcumine)
- Curcuma, poudre de cari, coriandre moulue, ½ cuil. à thé de chaque
- Eau bouillante, 2 tasses
- Raisins de Corinthe ou canneberges séchées, 2 cuil. à soupe (facultatif)

#### PRÉPARATION

Dans une casserole (munie d'un bon couvercle), faites revenir les carottes dans l'huile chaude (2 minutes). Ajoutez les oignons et les poivrons et remuez le tout. Ajoutez le reste des ingrédients. Amenez à ébullition en remuant, couvrez et laissez cuire à feu minimum pendant 15 minutes. Éteignez le feu et laissez reposer le tout (sans enlever le couvercle) une dizaine de minutes (ou plus). Remuez et servez. Le riz sera alors coloré en jaune ce qui sera

très joli en contraste avec les carottes et les poivrons.

### COURGE ET POIVRONS GRILLÉS STYLE CAJUN

La courge servie comme légume, je n'en démords pas, c'est tellement bon! Dans cette recette, vous aurez à la fois les vitamines A et C, de la fibre, le bon goût et les bienfaits des épices. Des pavés de saumon peuvent-être assaisonnés de la même façon et cuits en même temps.

#### INGRÉDIENTS

- Courge buttercup (kabocha), 2 quartiers par portion (de 1.5cm, dans la partie la plus épaisse)
- Poivrons de couleur, coupés en 4 ou en 6 (2 morceaux par portion)
- Ail, 1 ou 2 gousses hachées
- Huile d'olive, au moins 2 cuil. à soupe
- Mélange d'épices cajun, 1 cuil. à thé ou plus + cari et curcuma si désiré
- Sel au goût

#### PRÉPARATION

Lavez la courge, coupez-la en deux, enlevez les graines. Coupez les quartiers et pelez-les (nul besoin de peler la courge si elle est fraîche). Mélangez tous les ingrédients et cuire sur une plaque dans un four très chaud (425°F) une quinzaine de minutes.