

Les Ateliers Bien-Être d'Aromarie



Cinnamon

Cardamom

Cayenne
pepper



Turmeric



Carnation



Ginger



Les secrets
des épices



Les épices : Saveurs et Santé

Marie-Noëlle Bouïssy - Aromarie

Naturopathe

www.aromarie-naturo.com - 06 33 60 84 53

Pour ce nouvel atelier, *je vous invite au pays des Saveurs*, où les « remèdes » sont succulents et où la cuisine devient « médicinale » !

J'ai choisi quelques épices dans la multitude qui existe, Pour leurs saveurs et leurs vertus « médicinales ».

Nous pouvons les classer en 2 familles :

- Les « Anti-inflammatoires » et « Antioxydantes »
- Et les « Digestives »

Les épices « Digestives » :

Aneth, anis vert, anis étoilé ou badiane, cardamome, carvi ou cumín des prés, citronnelle, coriandre et cumín.

Les épices « Antioxydantes » et « anti-inflammatoires » :

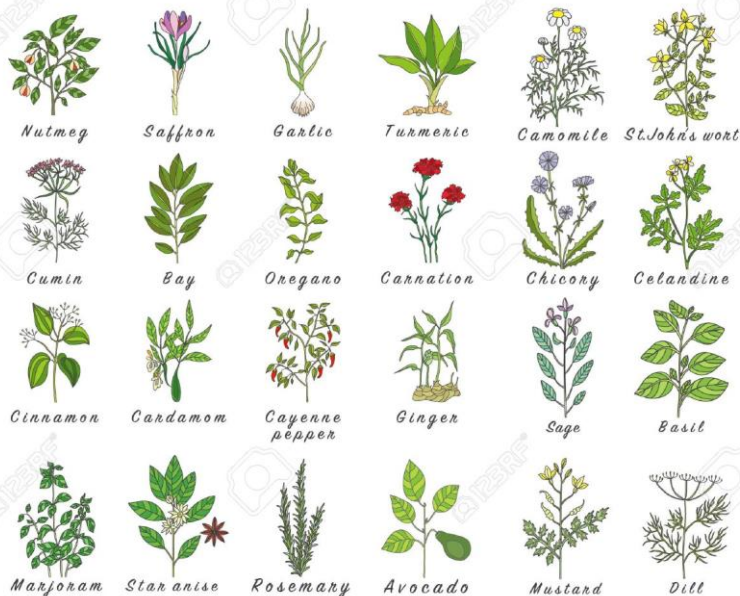
Cannelle, curcuma, galanga, gingembre, girofle, muscade, et poivre noir.



Quant au Combava et ses feuilles, Il possède à la fois des vertus anti-inflammatoires et digestives.

J'ai donc sélectionné quelques épices pour lesquelles je vous donne de petites recettes médicinales ainsi que culinaires pour vous aider à être en forme toute l'année !

FLOWERS, HERBS AND SPICES



La Cannelle *Cinnamomum verum*



La cannelle est l'écorce intérieure du cannelier.

Sa saveur est due à l'huile aromatique qu'elle contient et qui peut être extraite en martelant fortement l'écorce, en la laissant macérer dans de l'eau de mer puis en distillant le tout.

Il existe 2 sortes de cannelle :

la cannelle de Ceylan (*cinnamomum verum*) utilisée surtout en pâtisseries car plus délicate et plus sucrée que **la cannelle de Chine** ou cannelle casse (*cinnamomum aromaticum*) plutôt utilisée en cuisine pour les currys et les plats de viande tels que l'agneau.

Le cannelle est l'une des épices utilisées depuis le plus longtemps, elle était utilisée chez les Egyptiens dans l'embaumement.

C'est une épice facile à utiliser aussi bien en pâtisseries que pour les légumes et les viandes cuisinées : potiron, potimarron, agneau, poulet....

Elle remplace avantageusement le sucre dans le fromage blanc ou les yaourts nature.

Elle est souvent utilisée dans les compotes et rentre dans de nombreuses recettes de pommes. Elle fait bon ménage avec la muscade, la cardamome et le poivre.

CANNELLE ET SANTE :

Elle est **hypoglycémiante**, elle équilibre la glycémie et permet à l'organisme de mieux utiliser l'insuline. Elle est, elle aussi, une **source importante d'antioxydants** car elle contient du manganèse, et elle est très riche en fibres

Elle contribue à **éliminer les toxines**

Elle combat les parasites intestinaux et soulage les diarrhées (très efficace) Elle fait partie des épices chaudes qui aident à digérer,

Elle possède des **vertus antivirales et antiseptiques**, elle assainit les voies respiratoires en cas de rhume et d'états grippaux

Comme elle stimule la circulation sanguine, elle lutte contre les coups de froid (vin chaud)

Préparations médicinales :

Pâte miel-cannelle

1 c à café de cannelle dans 1 c à café de miel.

Prise chaque soir, cette pâte soulage le stress (tension nerveuse), et juste après l'accouchement, elle soulage efficacement les douleurs.

Variante anti-rhume :

Avec ½ c à café de cannelle pour 1 c à café de miel, prise 3 fois/jour, laisser fondre doucement en bouche pour soulager les voies respiratoires congestionnées ainsi que la toux.

La cannelle est l'épice-santé phare de l'hiver !



Tisane forte

½ bâton de cannelle pour 1 tasse d'eau

Ecraser la moitié de la cannelle et faire bouillir avec l'eau pendant 10 mn, éteindre et laisser encore 5 mn. Cette tisane équilibre le métabolisme, régule l'appétit et améliore la circulation.

Elle soulage la fièvre et fait venir les règles.

Remède antidiarrhéique

Mélanger 1/2 yaourt de brebis avec ½ c à café de cannelle moulue et ½ c à café de muscade râpée, A prendre 3 fois/jour.

Cataplasme anti-boutons

Faire une pâte avec de la cannelle et du jus de citron et appliquer sur les boutons et les points noirs

Attention à l'huile essentielle de cannelle, elle est irritante pour la peau, ne jamais l'utiliser pure sur la peau.

Recettes beauté Masque à la cannelle

Mélanger 1 c à soupe de miel avec 3 pincées de cannelle, appliquer sur le visage en massant du bout des doigts.

Laisser poser 10 mn et rincer.

Gommage corporel

Mélanger 4 c à soupe d'huile d'olive avec 2 c à soupe de sel fin naturel non raffiné et 1 c à café de cannelle. Appliquer en gommant et insistant sur les zones rugueuses : genoux, coudes, et pieds.

Le Curcuma Curcuma longa



Le curcuma est un zingibéracée soit la **même famille que le gingembre ou le galanga**, c'est une plante annuelle aux feuilles longues en gerbes, qui atteint 1 mètre de haut.

On consomme, comme pour le gingembre, le rhizome : soit frais râpé soit le plus souvent sec réduit en poudre, c'est la magnifique poudre jaune que vous connaissez.

La plante mûre à 9 mois environ, est récoltée de janvier à mars en Inde.

Bien qu'on en trouve dans d'autres pays d'Asie, c'est l'Inde qui en produit le plus et de la meilleure qualité.

Il est utilisé depuis des siècles en médecine Ayurvédique pour aider à la digestion, en application locale comme antiseptique et en cosmétique pour nourrir la peau.

Il contient un puissant antioxydant, la curcumine qui est un polyphénol très actif. Il contient également du potassium, du phosphore, du calcium, du magnésium et du fer.

Facile à utiliser dans vos recettes, sa saveur exotique douce et chaude à l'avantage de colorer en jaune d'or vos plats.

Ajoutez-en dans vos vinaigrettes, dans l'eau du riz et des pâtes, pour parfumer l'huile d'olive mélangée à du jus de citron pour égayer vos filets de poissons, vos légumes, vos lentilles ou vos salades.

Vous pouvez également le mélanger à du miel, pour vos desserts et vos salades de fruits.

CURCUMA ET SANTE

La curcumine est antioxydante, anti-inflammatoire, anti-bactérienne, anti-allergique, et bien d'autres encore. C'est aussi le colorant alimentaire E100.

Le curcuma **soulage les articulations**, les troubles de la digestion et prévient le vieillissement des cellules ainsi que les pathologies dégénératives.

Ses nombreuses propriétés sont aujourd'hui prouvées et les études montrent que l'ajout d'un peu de poivre augmente sa biodisponibilité.

Vous l'avez donc compris, le curcuma se place désormais à côté du sel et du poivre.

Sur la peau elle favorise le bronzage grâce à ses pouvoirs accélérateurs de mélanogénèse et ses propriétés réparatrices.

Préparations médicinales

Miel antiallergique au curcuma

Mélanger 1 c à café de curcuma dans 1 c à soupe de miel,

Prendre ½ c à café de ce mélange 3 fois par jour pendant 3 mois. Ce traitement est indiqué chez les asthmatiques et chez les personnes souffrant d'une allergie chronique

Cataplasme contre les entorses

Délayer 1 c à soupe de curcuma avec de l'eau jusqu'à l'obtention d'une pâte épaisse et homogène. Etaler cette pâte sur la zone enflée, recouvrir d'une compresse et laisser posé 2-3 heures.

Remède pour les brûlures ou les petites plaies

Mélanger 1 c à café de curcuma dans 1 c à café de miel et appliquer directement sur la peau

Compote magique transit

Faire tremper des pruneaux dans 2 verres de thé vert une nuit, le lendemain les mettre à cuire 10 mn dans le thé avec ½ c à café de cannelle, 1/é c à café de curcuma et 1 c à soupe de miel. Mixer et manger froid.



Grog magique anti-fatigue pour l'hiver

2 c à café de curcuma dans 1 tasse de thé vert bouillant, laisser infuser 5 mn. A consommer toutes les 2 heures.

C'est également une boisson anti-douleurs

Pour les talons fissurés

Faire une pâte avec du curcuma et de l'huile d'olive,

Etaler sur les talons en massant et protéger par une compresse humide, mettre une paire de chaussettes et laisser agir pendant la nuit.

Le Gingembre



C'est une plante tropicale qui mesure 1.20 m de haut, son feuillage meurt chaque année. On le trouve dans tous les pays tropicaux.

Comme épice c'est la racine ou rhizome qui est utilisé.

C'est la plus ancienne épice orientale qui soit arrivé en Europe : au IIème siècle av JC, le gingembre était inscrit dans le registre des importations à Alexandrie, en provenance de la mer Rouge.

Il s'utilise aussi bien frais, que séché ou confit.

Il donne un parfum unique aux légumes, viandes, poissons, volailles, soupes et plats de riz.

GINGEMBRE ET SANTE

Le **gingembre** est très réputé pour ses propriétés stimulantes, tonifiantes et revitalisantes.

En cas de **fatigue** ou de **manque d'énergie**, pelez un petit tronçon de gingembre, râpez-le et laissez-le frémir 10 mn dans de l'eau. Effet coup de fouet étonnant !

Le gingembre contient une proportion importante d'**antioxydants**, souvent associé au curcuma il est aussi employé pour :

- Traiter une asthénie fonctionnelle passagère
- Prévenir et réduire les nausées et les vomissements notamment chez les femmes enceintes, dans le mal des transports et le mal de mer ;
- Traiter les indigestions, les flatulences, les coliques ;

-Soulager la toux et soigner les rhumes, la grippe, les angines et divers autres troubles respiratoires ;

Huile essentielle de gingembre

Stimulant physique

Tonique du système digestif

et laxatif léger en prenant 1 goutte dans 1 c à café d'huile d'olive

elle est également active sur les douleurs musculaires et rhumatismales diluée à 20 % maximum dans une huile végétale.

PREPARATIONS MEDICINALES :

La potion « magique »

Verser le jus de 2 citrons ainsi qu'un morceau de gingembre frais râpé dans 1 litre d'eau Faire bouillir 10 mn puis filtrer et ajouter du miel pour sucrer.

Cette boisson est tonique et revitalisante ; c'est la boisson des yogis qui jeûnent.

Contre les lourdeurs intestinales :

Mélanger 1 c à café de jus de gingembre (râpé et pressé) et 1 c à café de jus de citron et boire. Cette solution libère les gaz, soulage la constipation et les douleurs de ventre en général.

Tisane anti-refroidissement :

Gingembre – cannelle – fenouil – badiane

Contre le jet-lag :

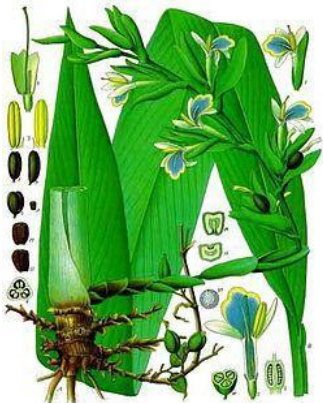
Prendre un peu de poudre de gingembre avant le vol

Contre le mal des transports :

Mâcher du gingembre confit entier



*La Cardamome *Elettaria cardamomum**



La **Cardamome** est une plante herbacée à rhizomes, comme le gingembre, elle appartient aussi à la famille des **zingibéracés**.

Il ne faut pas confondre la « vraie » cardamome, verte aux gousses régulières, et la cardamome marron de Chine, aux gousses grossières qui n'a ni le même arôme ni les mêmes propriétés.



Dans la cardamome verte, seules **les graines** à l'intérieur sont aromatiques et ont un **intérêt** culinaire et médicinal.

Pour éviter qu'elles s'altèrent elles sont donc vendues en gousses.

La récolte se fait entre octobre et janvier, les principaux pays producteurs sont l'Inde, le Népal, le Bhoutan, et l'Amérique centrale.

C'est la deuxième épice la plus importante en Inde, où elle est appelée la « **reine des épices** », le poivre étant « le roi ».

En Europe elle était très utilisée au Moyen Age et rentrait dans la composition de l'Hypocras, un vin apéritif, aujourd'hui elle est malheureusement un peu oubliée sauf en Scandinavie où elle demeure une épice très appréciée.

Au Moyen Orient elle est consommée avec le café.

C'est l'épice la plus chère au monde après le safran et la vanille.

En **cuisine**, côté salé elle parfume le riz, les soupes, les pâtes, les currys.

Et côté sucrée, elle trouve sa place dans de nombreux entremets, et accompagne merveilleusement le chocolat.

CARDAMOME ET SANTE

C'est un **tonique puissant** des fonctions digestives et intestinales, elle entre dans la composition du « Pan Massala » mélange digestif indien servi à la fin des repas.

Son **énergie chauffante** est recommandée en hiver, pour les refroidissements et les problèmes respiratoires.

Mais on la recommande aussi dans les infections urinaires, la fatigue et le stress mais également dans les cas de hoquet nerveux.

Et elle combat efficacement les soucis de mauvaise haleine.

Ses **propriétés digestives** lui permettent d'être utilisée par les pâtisseries pour combattre les mauvais effets de la combinaison : sucre-beurre

Préparations médicinales

Gousses à mâcher

Les gousses de cardamome peuvent être mâchées pour prévenir la mauvaise haleine, les indigestions, les vomissements dus à la nausée du matin ou au pyrosis (remontées acides de l'estomac)

Infusion de cardamome

Pour une tasse, fendre et écraser 1 c à café de gousses de cardamome, puis les laisser infuser 5 mn hors du feu, à couvert, dans de l'eau bouillante, filtrer.

Cette infusion est diurétique et soulage la diarrhée, Les palpitations cardiaques, la grande fatigue due à l'excès de travail.

Elle combat les mauvais effets de l'excès de thé ou de café, ou de nourriture grasse.

Infusion cardamome-menthe

Exactement comme celle précédente mais en ajoutant 5 feuilles de menthe.

Cette infusion est utilisée pour traiter le hoquet, l'acidité excessive de l'estomac et l'indigestion après un repas trop gras.

Lait-miel à la cardamome

Dans 1 verre de lait d'amande chaud, ajouter les graines d'une gousse écrasées et 1 c à café de miel, bien mélanger et boire un verre chaque jour pour harmoniser le taux hormonal

Gargarisme cannelle-cardamome

Faire infuser 1 c à café de gousses de cardamome fendues et ½ c à café de cannelle en poudre dans 25 cl d'eau bouillante pendant 5 mn.

Ce soin soulage la pharyngite et le mal de gorge, relaxe la luette, prévient la gorge enrouée pendant les prises de paroles prolongées.

Le Girofle ou Giroflier *Syzygium aromaticum*



Le giroflier est un arbre petit à moyen, 10 à 15 mètres, au feuillage persistant, originaire des petites îles volcaniques de l'archipel des Moluques en Indonésie.

Les boutons floraux sont récoltés à la main, avant ouverture, puis séchés, ce sont les vrais clous de girofle; les

pédoncules floraux et les feuilles sont également récoltés et séchés

et en général distillés pour obtenir l'huile essentielle de girofle et l'huile essentielle de feuilles.

En Indonésie, on le mélange au tabac (60% tabac, 40% girofle) dans les cigarettes "kretek", et 95 % de la production mondiale sert à la fabrication de ces cigarettes.

En cuisine, on l'utilise souvent piqué dans un oignon pour parfumer les courts bouillons et le pot-au-feu. Mais on le trouve aussi dans les charcuteries, le pain d'épices et les spéculoos. En général il est utilisé dans les plats mijotés, et on le trouve également dans de nombreuses épices composées telles que le curry, le massalé ou le garam massala.

GIROFLE ET SANTE

Le girofle, grâce à son principal composant : l'eugénol, possède des vertus anti-inflammatoires, bactéricides et fongicides.

C'est également un anesthésique local, ce qui lui permet de soulager les maux de dents.

Il facilite la digestion et lutte contre les ballonnements. Il entre notamment dans la composition de « l'eau de mélisse des Carmes ».

Il purifie l'haleine et renforce les défenses immunitaires.

HUILE ESSENTIELLE DE GIROFLE

L'huile essentielle de clou de girofle est, globalement, analgésique, antispasmodique, **stimulante**, et antiseptique. Elle



est donc utilisée pour soulager deux sortes de maux en particulier : les **douleurs** dentaires, et les douleurs musculaires et articulaires.

Lorsque l'on souffre d'un **abcès dentaire**, appliquer deux gouttes d'huile essentielle **de clou de girofle sur**

un coton -tige, que l'on pose sur la dent concernée soulage la douleur en **l'anesthésiant légèrement**. L'huile essentielle de clou de girofle peut être utilisée pour soulager les **douleurs musculaires, articulaires** et rhumatismales.

Dans ce cas, il faut en diluer une dizaine de gouttes dans une huile végétale de type huile d'amande douce ou de jojoba, et pratiquer un massage des parties douloureuses.

PREPARATIONS MEDICINALES

Pour les troubles digestifs (de type froid) : en infusion, on peut prendre 1 cuillère à café de clous pour 1 bol d'eau chaude.

En cas de hoquet et/ou de douleur à l'estomac causés par le froid :

faire bouillir 7 clous de girofles, 2g. de gingembre frais, 9 g de peau de mandarines séchées ; réduire l'eau de cuisson de moitié.

Boire une tasse de cette préparation deux fois par jour.

Après une indigestion ou une intoxication alimentaire : on peut moulinier des clous de girofle et en prendre 1 gramme et demi avec un bouillon de gingembre.

Le vin chaud avec clous de girofle peut aussi être bénéfique dans certains cas de syndrome " Froid sur l'Estomac "

Usage Externe

Pour les problèmes dentaires : Dans certaines régions du monde, on mâche un clou de girofle pour améliorer l'haleine et prévenir les infections dentaires.

Pour calmer les maux de dents, on applique sur la dent douloureuse un clou de girofle écrasé.

En occident, pendant longtemps, l'eugénol (extrait de l'huile essentielle des clous de girofle ou des feuilles du giroflier) et le pansement à l'eugénol (eugénate) ont été utilisés par les dentistes pour leurs propriétés analgésiques et antiseptiques.

Il est déconseillé d'utiliser le clou de girofle dans les cas suivants: chaleur interne, rougeurs, dermatoses...

transpiration nocturne, bouffées de chaleur, pommettes rouges, bouche et gorge sèche, fièvre ...

Chaleur de l'Estomac (fort appétit et digestion rapide, lèvres rouges et/ou sèches, soif de boissons fraîches, gingivorragies, constipation...)

Avertissement:: L'huile essentielle de clou de girofle est réservée aux adultes. Eviter le contour des yeux et les muqueuses.

L'huile essentielle de clou de Girofle a certes des propriétés thérapeutiques, mais elle présente également des effets indésirables. En application pure sur la peau et les muqueuses, l'huile essentielle est dermocaustique c'est-à-dire qu'elle provoque des irritations voire

même des brûlures. Elle doit toujours être diluée dans une huile de base végétale (huile d'amande douce par exemple).

En usage interne, c'est-à-dire après absorption par voie orale, pure elle cause des brûlures internes, mais le plus important est que, administrée à fortes doses, elle est neurotoxique (tue les cellules nerveuses, les neurones en l'occurrence), pouvant provoquer des épilepsies voire la mort de l'individu.

Recettes de beauté

Pour des cheveux démêlés et soyeux: mettre quelques clous de girofles dans un bocal avec un peu d'eau, laisser infuser quelques jours et mettre sur les cheveux après le rinçage.

Pour une belle peau (recette indienne) : mettre 30 clous de girofle dans 300 ml d'eau dans une casserole (pas en aluminium), couvrir et laisser à feu doux pendant dix minutes. Quand c'est prêt, mettre le liquide dans une bouteille en verre et mettre au frigo une fois que c'est refroidit.

La cure dure 10 jours, chaque matin boire un petit verre de cette préparation à jeun. Le goût est fort...

Le Poivre Noir *Piper Nigrum*, *piper Longum*



Le poivrier est une liane qui s'accroche aux arbres, mais ce n'est

pas un parasite : il se sert simplement de ce treillis naturel comme support.

Ses fruits forment des grappes de 5 à 15 cm de long, chacune avec 50 graines ou plus.

Le poivrier long de Java possède le même feuillage que le poivrier noir, mais ses fruits sont allongés .

Il existe bien d'autres espèces de poivre : **le poivre noir de Malabar** (région de la côte ouest de l'Inde), le **poivre noir du Sarawak** (un des 2 états Malaisiens situés sur l'île de Bornéo), les poivres blanc, vert et rose, ainsi que le poivre long sont les variétés qui contiennent le plus de pipérine.

Il ne faut **pas confondre** le poivre noir avec le « **poivre** » de **Cayenne** (autre nom donné au **chili**), ou le « **poivre** » de **Sichuan** qui appartient à une autre famille botanique.

Par contre le **Voantsy** est un poivrier sauvage. Ses graines sont récoltées par les villageois malgaches dans les forêts tropicales humides, la collecte est difficile car les lianes peuvent atteindre jusqu'à 20 mètres de hauteur.

Le poivre vert : la couleur verte correspond à la jeunesse du poivre avant qu'il ne vire au rouge.

Il n'est donc pas encore mûr mais délivre déjà des promesses fraîches, épicées et un peu piquantes.

Le poivre noir : ce sont les fruits cueillis avant qu'ils ne deviennent rouges, ils deviennent noirs en séchant.

C'est le plus fort.

Le poivre rouge : quand le fruit est parfaitement mûr il devient rouge et très puissant.

Le poivre blanc : c'est le grain bien mûr passé dans l'eau salée



Propriétaire : La Cuisine des Epices. Copie et reproduction non autorisées.

POIVRE ET SANTE

Il stimule l'organisme, active la circulation sanguine et aide l'élimination des graisses. C'est un **tonique et un antibactérien**.

Mais sa teneur en pipérine (son principe actif) peut irriter la muqueuse de l'estomac.

Mais c'est aussi un stimulant de toutes les glandes digestives, incluant le foie et le pancréas.

Grâce à ses propriétés expectorantes, assainissantes et antalgiques, il est recommandé en cas d'affections respiratoires.

Il est aussi efficace contre les douleurs telles que rhumatismes, lumbagos, sciatiques (sous la forme d'huile essentielle, diluée bien sûr)

Il a également une action chauffante, dilatation des vaisseaux superficiels de la peau, d'où une action détoxifiante.

PREPARATIONS MEDICINALES

Infusion corsée contre les maux de gorge

Faire infuser 20 graines de poivre moulus et 2 gousses d'ail dans 25 cl d'eau bouillante et sucrer au miel. A prendre 3 fois par jour en cas de maux de gorge ou de pharyngite.

Lait poivré contre les rhinites

Faire bouillir 20 gr de poivre moulu dans 75 cl de lait végétal, puis ajouter 1 c à café de curcuma. Filtrer. Prendre 1 tasse par jour de cette préparation pendant 3 jours.

Conserver au réfrigérateur.

Liniment au poivre

Faire revenir 1 c à café de poivre moulu dans 10 cl d'huile de sésame, jusqu'à ce qu'il soit grillé. Laisser refroidir, filtrer l'huile en la verser dans un flacon en verre opaque. Se conserve plusieurs mois, à l'abri de la chaleur.

A employer comme liniment analgésique contre les douleurs musculaires et rhumatismales, les maux de tête et l'urticaire.

Ma Cuisine aux épices

Mes Crackers « ventre plat »

Mélanger 100 g de farine T110 avec 30 g de parmesan, 4 c à soupe d'huile d'olive ou de sésame et 2 c à soupe d'un mélange de graines de cumin, de carvi et de fenouil.

Saler légèrement et ajouter 3 tours de moulin à poivre.

Laisser reposer 1 heure au froid emballé dans du film transparent.

Etaler la pâte sur 5 mm environ d'épaisseur, découper en rectangles à la roulette.

Faire cuire à 180° 10 à 15 minutes.

Déguster tiède ou froid.



Guacamole de carottes au cumin

Faire cuire 500 g de carottes et les réduire en purée.

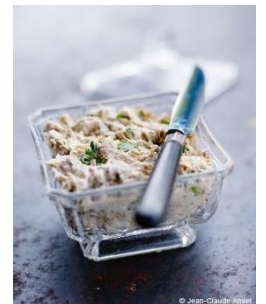
Ajouter 1 grosse c à soupe de Tahin (purée de sésame), 1 c à café de cumin en poudre et 1 en graines, du sel et du poivre.

Placer au froid et servir sur toast recouvert de graines de pavot, de nigelle ou de sésame noir.

Rillettes de maquereaux au curry aux algues

Effiloche à la fourchette 250 g de filets de maquereaux soit au naturel en boîte soit frais cuits. Ajouter 2 c à soupe de jus de citron, 1 yaourt à la grecque, 3 c à soupe d'huile d'olive, 1 à 2 c à soupe de « Curry aux algues » et du poivre du moulin.

Bien mélanger et laisser au froid au moins 2 heures.



Tarte saumon-fenouils à la citronnelle



Faire cuire en papillote un pavé de saumon avec sel, poivre, 1 ½ tige de citronnelle fraîche et 1 c à café de graines de fenouil écrasées au mortier.

Emincer 1 beau bulbe de fenouil à la mandoline et couper 2 tomates longues en fines tranches dans un saladier. Ajouter 1 c à café de citronnelle moulue, 1 c à café d'aneth haché, 1 c à café de curcuma, sel et poivre et bien mélanger.

Etaler une pâte feuilletée ou brisée dans un moule, ajouter les légumes, le saumon effiloché à la fourchette puis un appareil fait avec :

3 œufs, 300 ml de crème liquide ou de lait ribot (ou un mélange), 1 c à café de curry coco, sel et poivre.

Saupoudrer avec 1 c à soupe de levure maltée et faire cuire 20 à 30 minutes à 180°.

Endives braisées orange-gingembre

Poser dans la cocote avec 1 c à dessert d'huile d'olive les endives nettoyées, saler, poivrer et ajouter 1 c à café de sucre

Râper du gingembre dans le jus de 2 oranges, verser sur les endives et faire cuire à feu doux jusqu'à ce qu'elles soient fondantes.



Beignets tout carottes « super forme »



Râper 4 à 5 carottes finement dans un saladier et les assaisonner avec un mélange de graines de cumin, carvi et coriandre moulus ou écrasés au mortier.

Ajouter du sel, du poivre et une grosse poignée de fanes de carottes hachées.

Dans un autre saladier mélanger 150 g de farine de pois chiche, 1 c à café de curcuma, 1 de cumin moulu et 1 de gingembre moulu, du sel et du poivre et de l'eau pour obtenir une pâte type « beignet ».

Mélanger les 2 saladiers (il faut qu'il y ait plus de légumes que de pâte) et faire cuire dans une poêle avec de l'huile d'olive, en faisant des tas avec une cuillère à soupe.

Servir aussitôt.

Mes douceurs épicées

Riz au lait d'amande au combava

Faire infuser 5-6 feuilles de combava dans 1 litre de lait d'amande bouillant et couvert pendant 1 heure.

Puis reporter à ébullition et ajouter 1 verre de riz rond et le zeste râpé d'un combava.

Faire cuire 10 à 15 minutes.

Retirer les feuilles et laisser refroidir.

Sucrer légèrement au miel ou au sucre aux épices (gingembre ou cardamome).

Verser dans des ramequins et garder au froid.



Flognarde aux poires et au gingembre

Dans un plat beurré disposer des poires en lamelles et des dés de gingembre confit.

Dans un saladier mélanger 4 œufs, 4 c à s de farine de riz complet, 1 c à s de gingembre moulu, 4 c à s de sucre bio et 40 cl de lait ribot ou lait végétal.

Verser sur les fruits et saupoudrer de sucre au gingembre.

Faire cuire à 160° pendant 45 minutes environ.

Servir froid.



Canistrellis

Mélanger 250 g de farine T65, ½ sachet de poudre à lever, 80 g de sucre bio blond et 1 pincée de sel.

Puis incorporer 6 c à s d'huile d'olive, 5 c à s de vin blanc doux et 2 c à s de graines d'anis vert.

Pétrir la pâte pour qu'elle soit bien lisse et l'étaler sur 1 cm d'épaisseur.

Découper en formes de losanges et faire cuire 5 à 10 minutes à 160°.

Déguster tiède ou froids.

