

LES EPICES

*Les épices sont parmi les plus puissants antioxydants alimentaires,
le saviez vous ?*

Antioxydants... qu'est-ce que c'est ?

Ce sont des molécules qui diminuent ou empêchent l'oxydation de substances ou des cellules. L'oxydation est nécessaire à la vie cellulaire, elle peut aussi être destructrice. Nous utilisons et produisons de nombreux antioxydants pour se protéger : glutathion, vitamine C, vitamine E ...

Les antioxydants sont très étudiés pour le traitement ou la prévention des accidents vasculaires cérébraux et des maladies neurodégénératives.



► **GINGEMBRE** : Il vous rendra plus tonique et vous donnera la pêche : Un petit morceau de gingembre râpé dans un verre d'eau chaude et vous voilà requinqué pour la journée. Il est un bon remède contre les nausées et vomissements. En plus de ses propriétés anti-inflammatoires, le gingembre a des propriétés brûle graisses Essayez une mayonnaise au gingembre frais ou du gingembre confit maison



► **CURCUMA** : antioxydant et anti-inflammatoire, il est encore mieux assimilé si vous l'utilisez conjointement avec du poivre. Il accompagne parfaitement la volaille et l'agneau, les poissons et fruits de mer, mais aussi certains légumes : chou-fleur, pommes de terre, aubergines. Son fort pouvoir colorant permet de l'associer à la cuisson du riz



► **SAFRAN** : Aide à la digestion, pouvoir colorant et aromatique très puissant, il rehausse le goût des aliments. Astuce : avant de l'ajouter à votre plat, infuser le safran dans un liquide chaud : eau, bouillon, lait, crème... afin de libérer sa couleur et son arôme. Epice fragile, elle doit être conservée à l'abri de la lumière et de l'humidité, en stigmates, dans un contenant hermétiquement fermé. 3 à 6 stigmates/personne suffisent. Le safran se cuit

peu : 20minutes maximum, l'idéal étant de l'ajouter 10minutes afin la fin de cuisson. Essayez les desserts au safran ?



► **CANNELLE** antioxydant très puissant, cette épice stimule la digestion, la respiration et a la propriété d'aider à la régulation du sucre dans le sang, d'abaisser les triglycérides. A utiliser sans modération sur tous les fruits crus/cuits, dans les pâtisseries, en infusion...ou sur du chèvre chaud !



► **CARDAMONE** digestive, calmante, antiseptique
La cardamome est indissociable de la cuisine indienne où elle rentre dans la composition des mélanges d'épices et dans la confection des pâtisseries. Elle parfume également le thé en Inde ou s'utilise dans le café au Moyen orient ; en Scandinavie la cardamome apporte sa saveur aux marinades et préparations à base de viandes
Essayez des abricots poêlés à la cardamome et aux pistaches, ou encore des poires rôties au four saupoudrées de cassonade et de poudre de cardamome

Les salades comme les grillades, qui ont la part belle en cette saison, sont une mine de possibilités pour utiliser sans restriction toutes ces épices qui ont tant à nous apporter