

Nutrition : mettez du piquant dans votre assiette !

Les épices dévoilent leurs secrets.

Reconnues depuis des millénaires en cuisine, les **épices** donnent saveur et couleur aux plats mais pas uniquement. **Leurs bienfaits nutritionnels** sont nombreux et souvent insoupçonnés. Dans cet article, **la nutritionniste Tramier** lève le voile sur **ces trésors cachés**.

■ Qu'est-ce qu'une épice ?

Les **épices** sont des substances aromatiques issues d'une partie de la plante (écorce, feuille, fruit, graine, tige) utilisées en petite quantité en cuisine pour assaisonner, conserver ou colorer les mets. Fraîches ou séchées, elles se consomment intégrées à une préparation. Leur parfum est unique : piquant, pimenté, brûlant, doux, amer...

Aussi convoitées que les métaux, le commerce des **épices** s'est développé lors des conquêtes terrestres et maritimes du Nouveau Monde qui a favorisé les échanges des denrées alimentaires entre l'Occident et l'Orient.



■ Les épices, des ingrédients aux mille et un bienfaits

Les propriétés nutritionnelles des **épices** sont multiples. Leur composition suscite beaucoup d'intérêt en recherche.

- Les **épices** présentent l'avantage de rehausser le goût des plats tout en limitant l'ajout de graisses, de sucres, de sel et autres additifs. Autant de bons points pour la gestion du poids, le maintien de la glycémie et le contrôle de la pression artérielle.
- Elles sont riches en vitamines et minéraux et plus spécifiquement en composés naturels bioactifs (vitamines C et E, zinc, caroténoïdes, polyphénols).

Rôle des antioxydants :

- *Agir comme de véritables boucliers contre les radicaux libres –molécules instables et néfastes, qui en surnombre, produisent des réactions en chaîne dans le corps et accélèrent le vieillissement cellulaire.*
- *Ces molécules sont impliquées dans la prévention des maladies chroniques (cardiovasculaires, cancers, troubles dégénératifs et de la vision) et favorisent le bon fonctionnement du système immunitaire.*
- *Dans les **épices**, les antioxydants se concentrent dans les pigments responsables de leur coloration naturelle.*

Les 5 incontournables du placard à épices.

LE SAFRAN



LA CANNELLE



LE CURCUMA



LE PIMENT



LE POIVRE NOIR



1. Le safran, véritable « or rouge »

Le **safran**, ou « **or rouge** », tient son appellation à ses filaments jaune-orangé et à sa valeur précieuse sur les marchés. Selon les experts, le safran serait l'**épice** la plus chère au monde. Pour extraire 1 kg de safran, il est nécessaire de récolter plus de 150 000 fleurs de crocus. Particularité : son parfum floral subtil se développe au cours du séchage.

En cuisine : il aromatise agréablement riz, risotto, tajines, plats mijotés à base de boeuf, porc ou volaille, fruits de mer et desserts (entremet, mousse, glace, brioches). Afin de préserver ses propriétés, n'ajoutez le safran qu'en toute fin de préparation.

Le plus nutrition :

- Le safran a une composition particulièrement élevée en vitamines (C, B6, B9) et en minéraux (fer, magnésium, manganèse, phosphore, potassium).

Notre suggestion de recette avec du **safran** : tajine de poulet aux olives vertes

2. La cannelle, pour des associations détonantes

La **cannelle** est originaire d'Asie (Chine, Ceylan). Les bâtons de cannelle sont préparés à partir de l'écorce interne du cannelier roulée et séchée en forme de petites flûtes.

En cuisine : elle donne une note tonique et puissante aux boissons (laits cacaotés, vin chaud), confiseries et pâtisseries (gâteaux aux pommes ou poires, pain d'épice, crumble, cannelés). Elle agrémenté aussi les plats salés comme le magret, les tajines ou curry d'agneau ou de volaille.

Le plus nutrition :

- Une teneur élevée en fibres, apport favorable au quotidien sur le système digestif.

- Un apport significatif de minéraux (calcium, fer, magnésium, manganèse, potassium, zinc) et de vitamine E.

- La cinnamaldéhyde, composant principal de l'essence de cannelle, est reconnu pour ses propriétés anti-inflammatoires et anti-infectieuses.

Notre suggestion de recette avec de la **cannelle** : muffins à la courge

3. Le curcuma, le safran venu des Indes

La poudre aromatique est obtenue à partir des tiges de la plante vivace. Le curcuma est l'un des ingrédients phare de la cuisine indienne.

En cuisine : elle est particulièrement appréciée dans de nombreuses spécialités telles que les verrines salées, veloutés, poissons poêlés, poulets sautés, curry et diverses sauces.

Le plus nutrition :

- Richesse en fibres, vitamine E, fer, magnésium, manganèse, potassium et zinc.
- Fort pouvoir antioxydant grâce à la curcumine, pigment à l'origine de sa couleur ocre et sa richesse en polyphénols.

Notre suggestion de recette avec de la **curcuma** : **ceviche de langoustines, quinoa et pomeles**

4. Le piment, du piquant dans l'assiette

Le piment a été introduit en Europe au XVe siècle par Christophe Colomb suite aux rencontres avec les amérindiens qui l'avaient domestiqué. Il apporte de la couleur et donne du goût aux plats, de façon plus ou moins relevée, selon le dosage.

En cuisine : salades, soupes, sauces tomate, pizza, chili, légumes verts, poissons et volailles.

Le plus nutrition :

- Source de calcium, zinc et richesse particulière en fibres, en vitamines (C, E, B6, B9). Le saviez-vous ? Il suffit de 2 piments pour couvrir la totalité des apports quotidiens recommandés en vitamines C et E.
- La capsaïcine procure la sensation de chaleur piquante. Outre son action antioxydante, ce composant intervient dans la digestion, la prise alimentaire et contribue à diminuer l'appétit en favorisant la satiété.

Notre suggestion de recette avec du **piment** : **poulet au piment et citron vert**

5. Le poivre noir, une pépite de bienfaits

Le poivre est originaire d'Asie. Grâce à la puissance incomparable de son parfum, le poivre est l'**épice** la plus répandue dans le monde. Particularité du poivrier : ses baies produisent des **épices** différentes selon leur stade de maturité et de coloration (poivre noir, blanc, vert, rouge).

En cuisine : moulu fraîchement ou en mélange, il s'accorde parfaitement aux tourtes, viandes (steak au poivre, filet mignon, magret, civet, abats...), volailles, salades et sauces pour pâtes.

Le plus nutrition :

- Source de vitamines (B6, E), phosphore.
- Richesse en fibres, calcium, fer, magnésium, manganèse, potassium.
- La pipérine est l'antioxydant responsable de son goût piquant.

Notre suggestion de recette avec du **poivre noir** : **falafels aux olives noires**



Les **épices** présentent l'avantage de bien se marier aux plats, tout en faisant du bien au palais et au corps. Éveillez vos sens et profitez pleinement des bienfaits des **épices** en cuisinant avec les recettes **Tramier**. Au menu : sources d'inspiration, invitation au voyage, saveurs et parfums enivrants.

Le saviez-vous ? Notre nutritionniste répond à vos questions !

■ Quels effets les propriétés des épices peuvent avoir sur ma santé ?

- Le goût parfumé des épices vous permet de réduire le sucre et le sel ajoutés dans vos plats.
- Les épices sont bourrées de vitamines et contiennent de nombreux minéraux qui ont un effet antioxydant et luttent contre le vieillissement des cellules.
- Les épices peuvent vous aider à vaincre les petits maux des changements de saison. Le curcuma, connu pour ses propriétés digestives est aussi un antiseptique est un antiviral naturel. La cannelle est un anti-infectieux qui permet de lutter contre les rhumes. Le poivre noir est un fébrifuge, anti-inflammatoire et antibactérien. Le piment a des actions bénéfiques sur les voies respiratoires, la fatigue et les infections. Le safran comprend du manganèse qui permet une meilleure absorption du fer et renforce les défenses naturelles.

Nutritionniste Tramier, mars 2019.

Pour en savoir plus :

- Répertoire de composition nutritionnelle des aliments 2019. Table Ciqual. ANSES.
- Alan Jiang Jiang, T. Health Benefits of Culinary Herbs and Spices. *Journal of AOAC International* Vol. 102, No. 2, 2019, 395.
- Dossier « Sur la route des épices ». Société Nationale d'Horticulture de France. *Jardins de France* 639. Janvier-Février 2016.
- Larousse des plantes médicinales. Identification, préparation, soins. Larousse. 2013.