



# Guide des épices et aromates



# L'Institut Klorane

Créé en 1994, l'Institut Klorane s'attache à mettre à la portée du plus grand nombre, plus de 40 années de recherche des Laboratoires Klorane sur l'activité des plantes. Fondation d'Entreprise pour la Protection et la Bonne Utilisation du Patrimoine Végétal, l'Institut Klorane poursuit cet engagement et défend sa philosophie en mettant en place des actions autour de ses trois missions majeures :  
**Conservet et Protéger, Éduquer, Informer et Soutenir.**

## Conservet et Protéger

L'Institut Klorane est particulièrement sensible à la protection et la conservation des espèces végétales menacées. À ce titre, il poursuit son partenariat, initié en 2006, avec le Conservatoire Botanique National de Brest (CBNB) en signant le 22 mai 2007 une convention relative à la sauvegarde d'espèces végétales menacées sur l'île de Madère dont *Normania triphylla* (Lowe) Lowe. Depuis 2009, cette dernière est de retour sur son lieu d'origine. C'est également au travers du Conservatoire Botanique Pierre Fabre que l'Institut Klorane s'investit dans cette mission. Garant de la protection des espèces végétales menacées, il participe à des missions de préservation de plantes en voie de disparition sur la surface du globe.

## Éduquer

Par le biais d'un partenariat avec des pharmaciens d'officine et des Jardins et Conservatoires Botaniques, l'Institut Klorane fait découvrir le patrimoine végétal aux enfants des classes de cours élémentaire et moyen. L'organisation et la participation aux Journées Botaniques Nationales concrétisent cette démarche. Cette mission d'éducation profite également à des étudiants en pharmacie au travers de visites, notamment du Conservatoire Botanique Pierre Fabre, de concours d'herbiers, ...

## Informer & Soutenir

L'édition d'éléments pédagogiques (brochures, guides, posters...) permet à l'Institut Klorane de s'adresser aussi au grand public, par l'intermédiaire du pharmacien et d'associations et institutions partageant ses valeurs fortes. Il aborde des thèmes allant des Plantes Menacées aux Allergies, des Plantes dépolluantes d'intérieur aux Champignons... La fondation met en place et soutient des expositions relatives au patrimoine végétal ; mais, ne se limitant pas à la botanique, des journées nationales consacrées à la mycologie sont régulièrement organisées. Enfin, en apportant une aide scientifique, matérielle ou financière, l'Institut Klorane soutient des projets tant nationaux que locaux.

## L'Institut Klorane en Europe

S'appuyant sur le succès de l'Institut Klorane en France, des filiales européennes s'engagent pour le Patrimoine Végétal. Depuis 2006, au Portugal : mise en place d'une opération « Un arbre, un enfant » et visites de Jardins. Depuis 2007, en Grèce : mise en place d'actions pédagogiques en classe et replantation d'oliviers. En Italie : mise en place du projet « Vividaria ». Il s'agit d'un partenariat avec la Fédération italienne des parcs et réserves naturelles, dans le but de sensibiliser les enfants sur l'importance du monde végétal. Depuis 2009, en Espagne : réhabilitation d'un Jardin botanique, ainsi que la mise en place d'actions pédagogiques.

Pour plus d'information : [www.institut-klorane.org](http://www.institut-klorane.org)



DECOUVRE LE CHEMIN DES PLANTES



# Guide des épices et aromates

# Sommaire

## Les fruits

- page* 12 La badiane (anis étoilé)  
20 La cardamome  
24 La coriandre  
36 Les piments / Le paprika  
38 Le poivre  
44 La vanille



## Les feuilles

- page* 10 L'aneth / Le fenouil  
24 La coriandre



## Les graines

- page* 10 L'aneth / Le fenouil  
14 Le cacao  
26 Le cumin  
32 La moutarde  
34 La noix de muscade



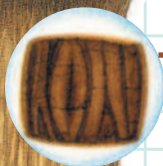
## Les racines ou rhizomes

- page* 28 Le curcuma  
30 Le gingembre / Le galanga  
40 La réglisse



# Les fleurs

- page 18* La câpre
- 22* Le clou de girofle
- 42* Le safran



*page 16*  
**L'écorce**  
La cannelle



# Le goût, les goûts



Le goût est celui de nos sens qui nous permet d'apprécier les saveurs. C'est sur la langue que tout commence. Elle est couverte de papilles. Certaines sont visibles à l'œil nu et d'autres, plus petites, à peine visibles à la loupe. Ce sont dans les plus petites que sont situés les bourgeons gustatifs, qui sont les récepteurs du goût. Ces bourgeons ont une durée de vie de quelques jours. Ils s'usent continuellement et sont remplacés par de nouveaux.

Lorsque nous mangeons ou que nous buvons, les sensations gustatives naissent dans les bourgeons du goût, puis sont transportées par des nerfs jusqu'au cerveau qui analyse ces sensations et les transmet à la conscience. C'est donc notre mémoire qui nous permet de reconnaître le goût des aliments. C'est aussi grâce au cerveau que naît le plaisir car la sensation peut se transformer en émotion.

Le sens du goût est en éveil très tôt. Ainsi, dès la naissance, le nouveau-né réagit aux quatre familles de saveurs par des expressions du visage.



Ces 4 saveurs de base, connues depuis longtemps, sont : **le sucré, l'acide, l'amer et le salé.**

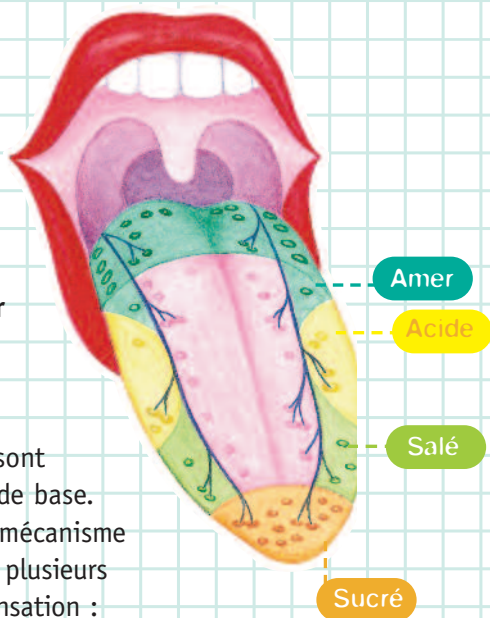
Mais tous les goûts que l'on peut encore percevoir (acidulé, chaud, poivré, âcre,...) sont des mélanges infinis de ces quatre saveurs de base. Certes, la langue joue un grand rôle dans le mécanisme de la dégustation, mais cela ne suffit pas et plusieurs autres organes concourent à compléter la sensation : les joues, le palais et surtout le nez.

Nous flairons avec le nez, nous goûtons avec la langue. Le nez détecte les molécules odorantes qui flottent dans l'air. Lorsque l'on mange, chaque bouchée excite les papilles gustatives de la langue et en même temps envoie de bonnes odeurs au fond de la gorge. Ces odeurs remontent par derrière, dans le nez, où notre odorat peut les reconnaître et associer ces informations à celles de la langue.

Si nous sommes enrhumés, le goût est altéré (on ne trouve aucune saveur à ce qu'on avale) et cependant la langue reste dans son état naturel.

De même, si l'on mange en se pinçant le nez, on est tout étonné de n'éprouver la sensation du goût que d'une manière imparfaite ; par ce moyen, les médicaments les plus repoussants passent presque inaperçus.

Sans la participation de l'odorat, il n'y a donc point de dégustation complète. Développer son goût, c'est aussi développer son odorat.



# L'énigme...

Mon nom est Carry Curry.  
Je suis à la recherche de l'origine  
de mon nom, voulez-vous m'aider ?  
J'ai lu dans un vieux grimoire  
l'énigme suivante :



“ Toi qui cherches  
à comprendre  
la signification  
de ton nom,  
utilise ton nez,  
ta langue.  
Les épices variées  
du monde  
tu découvriras,  
et alors peut-être,  
de ces saveurs  
végétales,  
la réponse  
tu auras. ”



Guide des épices et aromates



J'ai donc décidé  
d'entreprendre un grand voyage autour  
du monde pour découvrir toutes ces épices.  
Je noterai tout ce que j'apprendrai  
sur chacune d'elles : la plante, son origine,  
ses utilisations, son goût...

Suivez-moi dans mon voyage  
pour m'aider à résoudre l'énigme  
de mon nom.



**D**es indices glissés  
dans ce guide  
vous permettront  
de découvrir  
les épices  
en rapport avec  
le nom "Carry Curry"



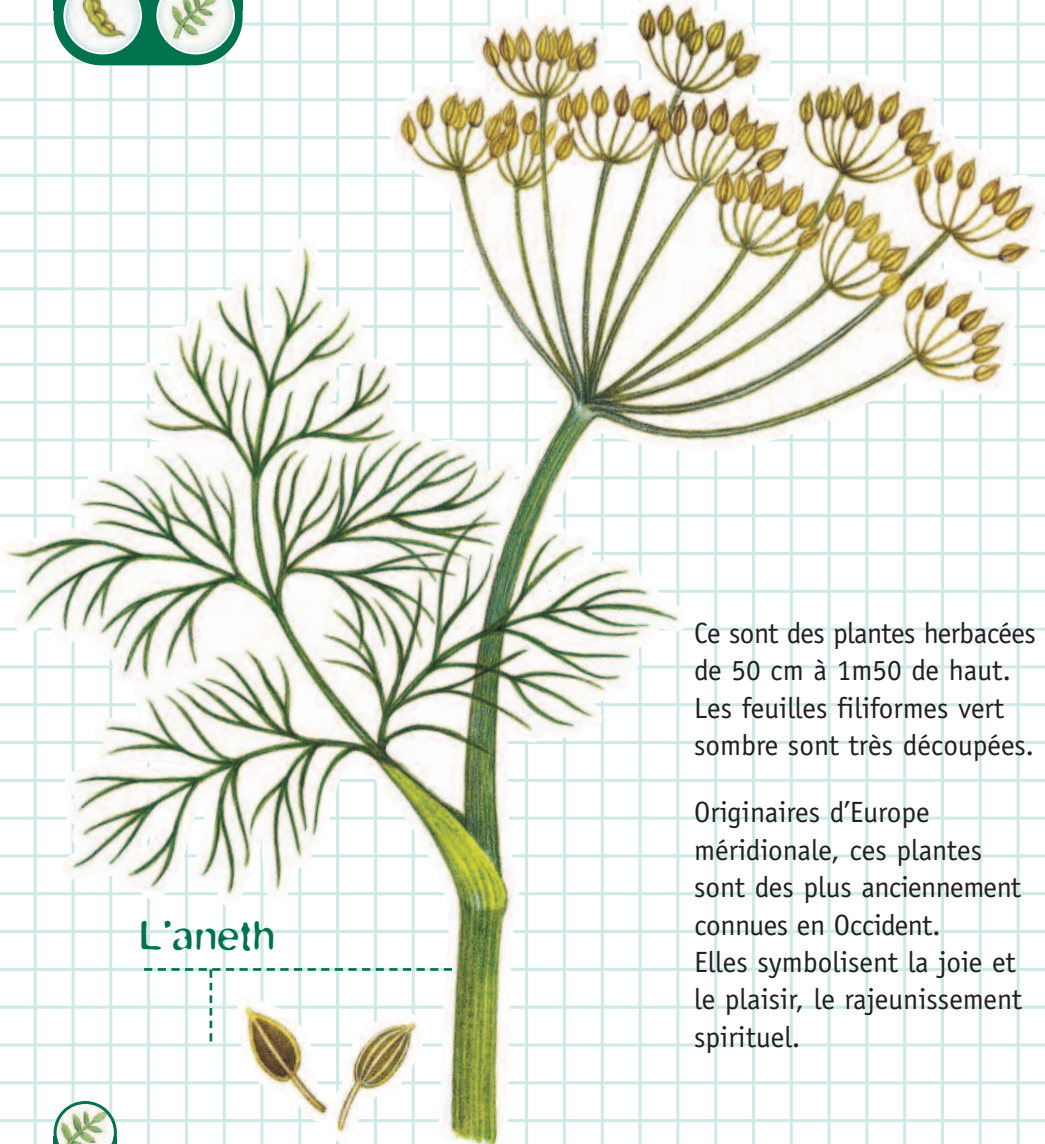


Europe



# L'Aneth et le Fenouil

*Anethum graveolens* L.  
et *Foeniculum vulgare* Miller  
(Famille des Apiacées)



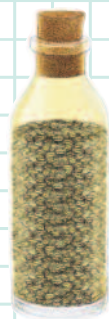
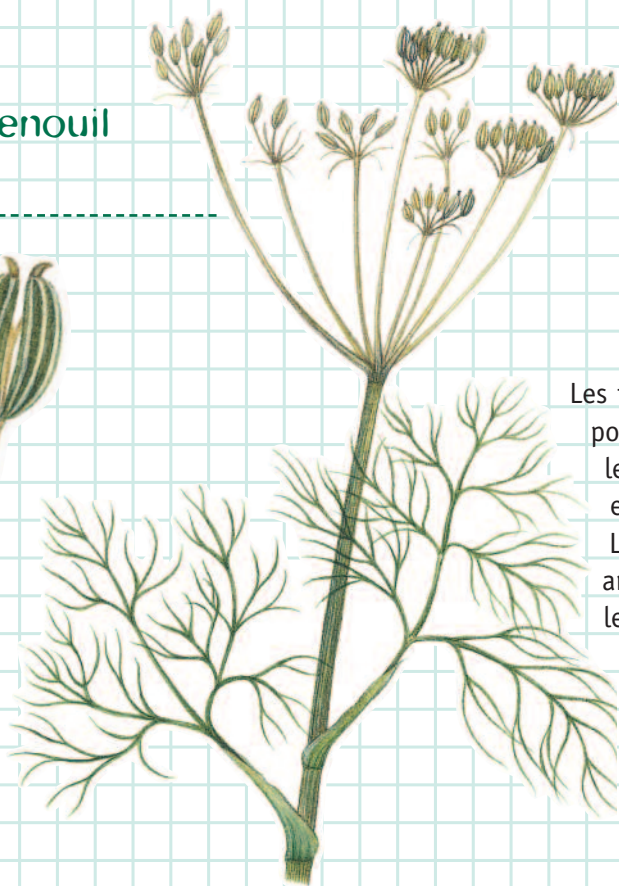
L'aneth

Ce sont des plantes herbacées de 50 cm à 1m50 de haut. Les feuilles filiformes vert sombre sont très découpées.

Originaires d'Europe méridionale, ces plantes sont des plus anciennement connues en Occident. Elles symbolisent la joie et le plaisir, le rajeunissement spirituel.



## Le fenouil



Les feuilles sont utilisées pour assaisonner les salades, les légumes et les fromages. Les graines moulues aromatisent les sauces, les potages.

Elles sont aussi utilisées en liquoristerie dans la fabrication de l'anisette, la fenouillette.

## Culture et récolte

Les semis sont réalisés en avril. Puis les feuilles sont récoltées en été et les graines en septembre. Les feuilles sont utilisées fraîches ou séchées. Les graines sont moulues. Les tiges du fenouil sont aussi utilisées séchées et sont vendues en petits fagots. Le fenouil doux de Florence est devenu une variété potagère comme le céleri branche.



> **Le fenouil est chaud, doux et aromatique, moins sucré que l'aneth.**

> **L'aneth a un goût frais, plutôt doux et aromatique.**





Asie



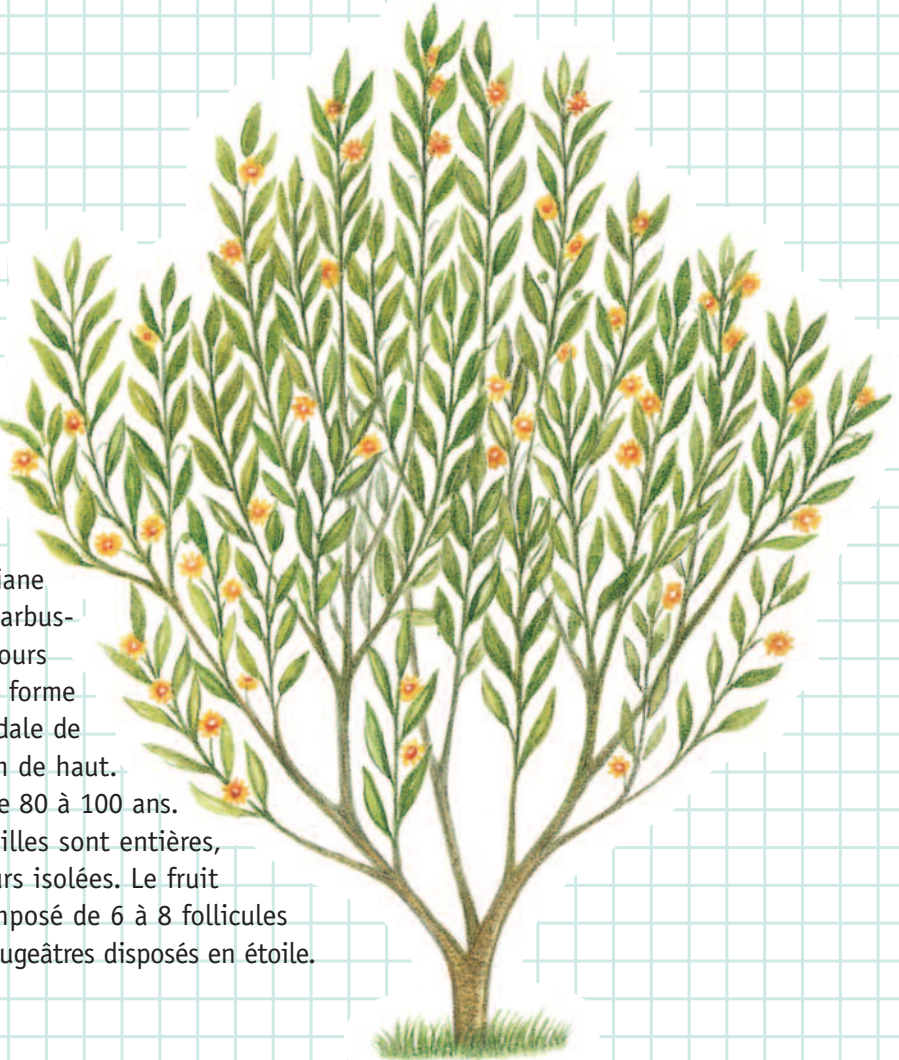
# La Badiane ou Anis étoilé

*Illicium verum* Hook. f.

(Famille des Illiciacées)

**ATTENTION** Risque de confusion avec  
la BADIANE DU JAPON (*Illicium anisatum* L.) qui est TOXIQUE

La badiane est un arbuste toujours vert de forme pyramidale de 4 à 5 m de haut. Il vit de 80 à 100 ans. Les feuilles sont entières, les fleurs isolées. Le fruit est composé de 6 à 8 follicules brun-rougeâtres disposés en étoile.





La Badiane est utilisée en Chine soit en médecine, soit en cuisine depuis trois millénaires. Elle n'a été introduite en France qu'au 16<sup>e</sup> siècle.

### Récolte et préparation

La récolte des fruits ne se fait qu'à partir de la dixième année de l'arbre. Les fruits sont mis à sécher au soleil.

On peut également distiller les fruits frais pour obtenir une essence très riche en anéthol.

La badiane est un eupeptique, elle inhibe les fermentations intestinales. Elle est utilisée pour la fabrication de liqueurs (anisette, absinthe).



> **Arôme fort plus relevé que l'anis vert, rappelant aussi la réglisse.**



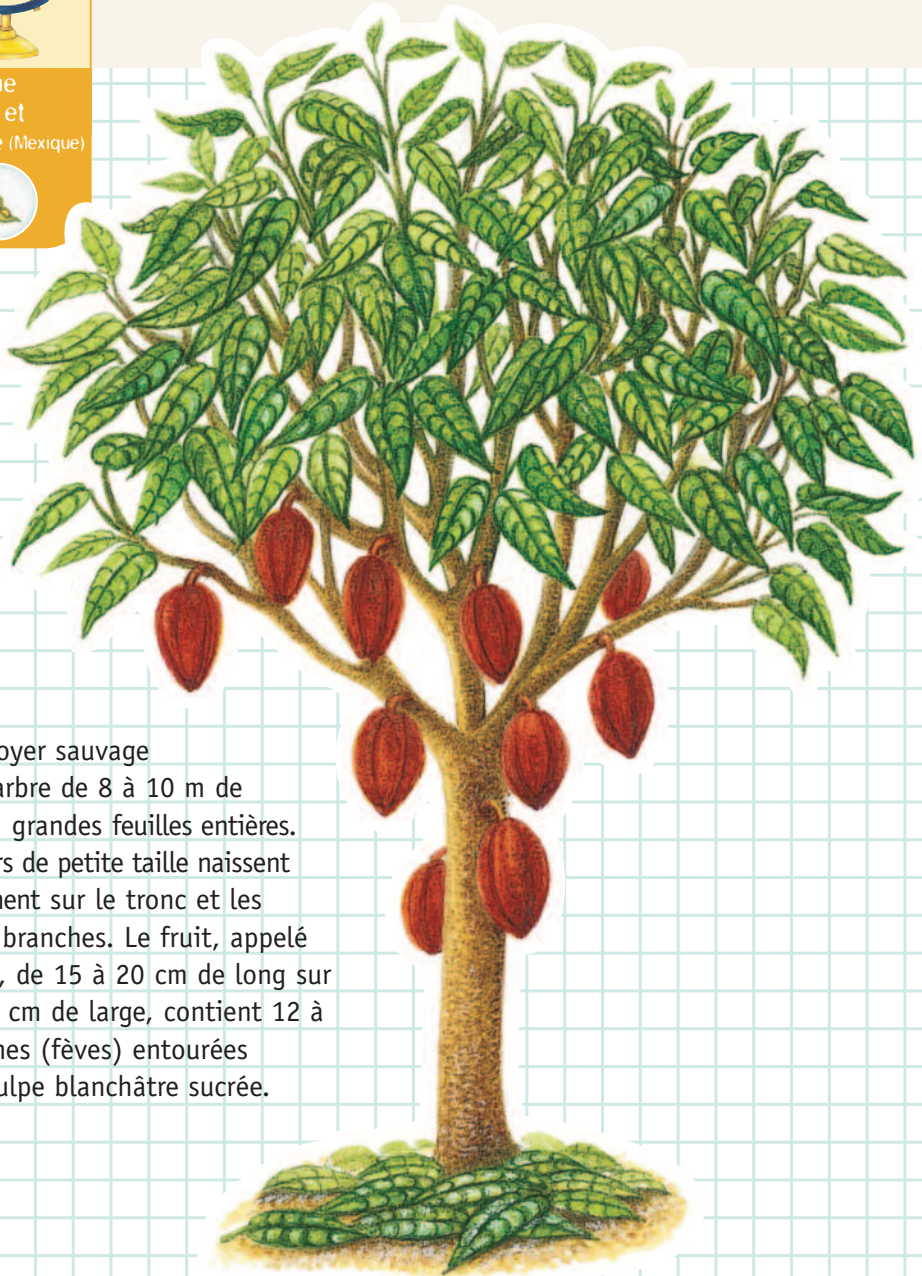


Amérique  
centrale et  
tropicale (Mexique)



# Le Cacao

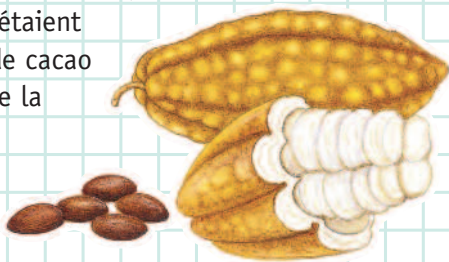
*Theobroma cacao* L.  
(Famille des Sterculiacées)



Le cacaoyer sauvage est un arbre de 8 à 10 m de haut, à grandes feuilles entières. Les fleurs de petite taille naissent directement sur le tronc et les grosses branches. Le fruit, appelé cabosse, de 15 à 20 cm de long sur 10 à 12 cm de large, contient 12 à 40 graines (fèves) entourées d'une pulpe blanchâtre sucrée.

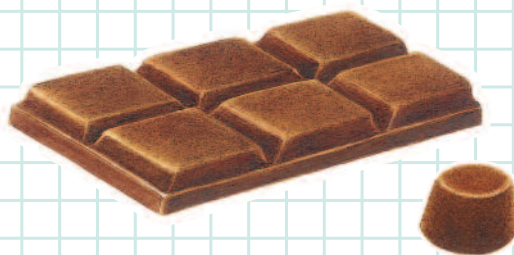


En 1519, l'espagnol Hernan Cortès découvre le Mexique et le chocolat. Les vertus de cet aliment étaient bien connues des Mayas et les cabosses de cacao leur servaient de monnaie. Cortès rapporte la première pâte de cacao sucrée au miel. En 1615, Louis XIII, roi de France, se marie avec Anne d'Autriche et le chocolat en tant que boisson chaude fait son apparition dans les menus de la cour.



### Préparation du cacao

Les graines fraîches n'ont pas d'odeur et leur saveur est très astringente. Elles sont d'abord entassées 8 à 10 jours et aérées de temps en temps par brassage. La pulpe sucrée qui entoure les graines fermente. Puis les restes de pulpes sont éliminés par lavage et tamisage. Les graines sont ensuite torréfiées (mises à sécher à la chaleur), elles brunissent et sont enfin broyées pour obtenir la poudre de cacao au goût amer. Celle-ci peut être mélangée à d'autres ingrédients (sucre, lait...) pour obtenir divers chocolats.



Le cacao est surtout utilisé dans l'alimentation pour la fabrication du chocolat qui est un aliment nourrissant, réconfortant et tonifiant. Le beurre de cacao est également utilisé comme excipient pour les pommades et les suppositoires

**> Le criollo est le plus parfumé, le plus aromatique et le plus subtil des cacaos.**

**Le forastero (environ 80% de la production mondiale) a un goût prononcé, c'est le "robusta" du cacao.**

**Le trinitario est un cacao au goût fruité.**

**Chaque mélange a une saveur particulière.**





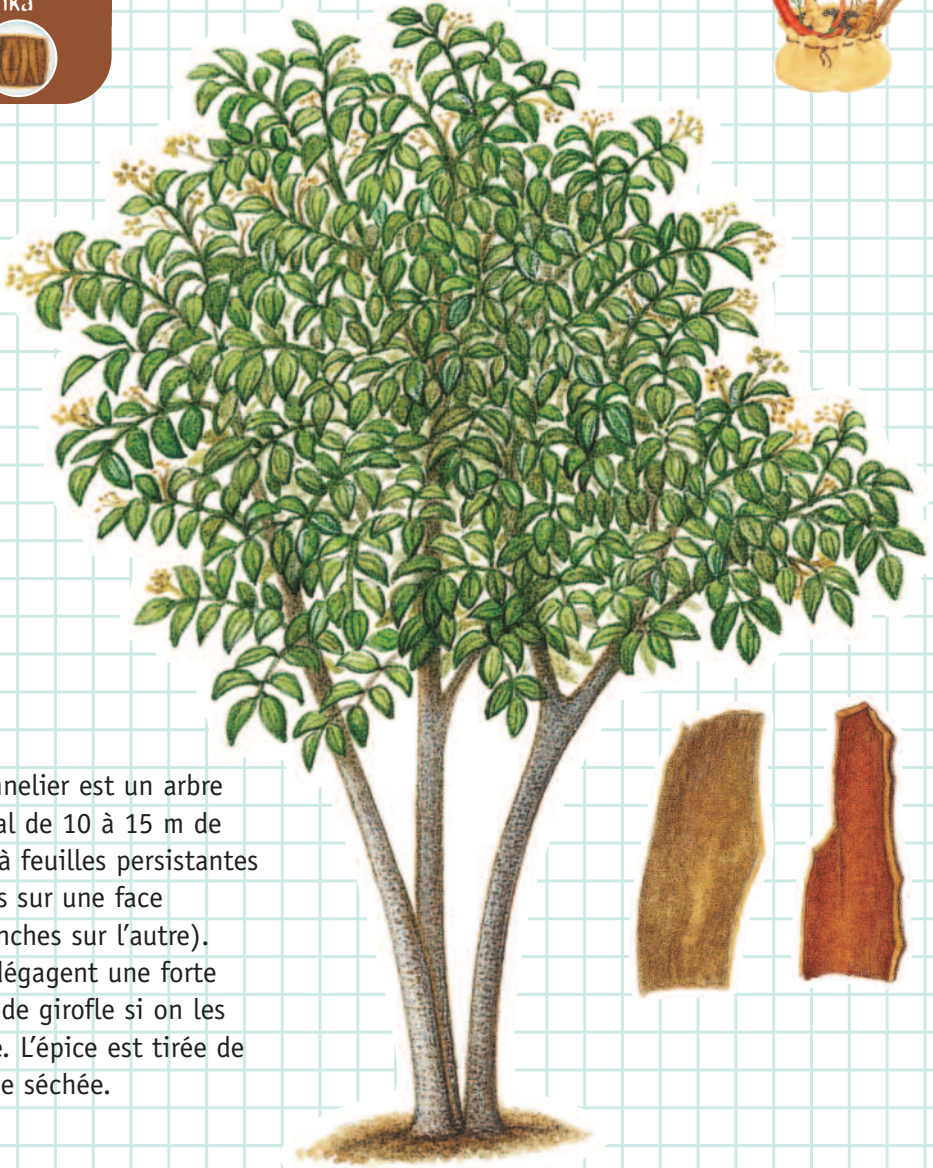
Inde occidentale  
Sri Lanka



# La Cannelle

*Cinnamomum zeylanicum* Blume

(Famille des Lauracées)



Le cannellier est un arbre tropical de 10 à 15 m de haut, à feuilles persistantes (vertes sur une face et blanches sur l'autre). Elles dégagent une forte odeur de girofle si on les froisse. L'épice est tirée de l'écorce séchée.

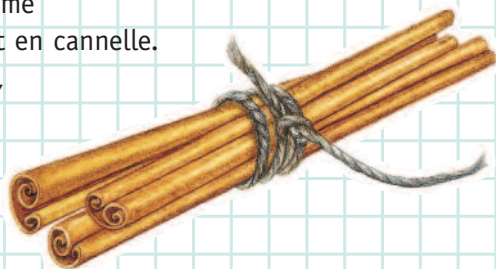




La cannelle était connue des Egyptiens depuis plusieurs millénaires avant Jésus-Christ.

En 452, Attila renonça à l'attaque de Rome en échange d'un tribut versé en poivre et en cannelle.

Après la conquête de Ceylan (Sri Lanka), les Portugais en ont le monopole, puis les Hollandais et la Compagnie des Indes.



## Récolte et préparation de la cannelle

Après un raclage du tronc, la partie interne de l'écorce du cannellier est prélevée avec un couteau spécial en bronze ou en inox pour éviter le noircissement du tanin par le fer. L'écorçage se fait en bandes qui s'enroulent naturellement sur elles-mêmes.

Pour la commercialisation, les rouleaux séchés sont emboîtés les uns dans les autres pour former de petits cylindres de 1 cm de diamètre.



La cannelle est utilisée en rouleau ou en poudre pour les boissons, la confiserie, la cuisine. L'huile essentielle extraite de l'écorce est un stimulant cardiaque et respiratoire. C'est également un antimicrobien puissant. Cette huile est aussi utilisée dans la synthèse de la vanilline.



**> La cannelle de Ceylan est très aromatique, elle a une saveur chaude et sucrée, une odeur douce. La cannelle de Chine ou "casse" a une odeur plus franche, une saveur moins sucrée et légèrement astringente. Cette dernière, méconnue en France, est surtout consommée en Allemagne, aux USA et en Russie.**





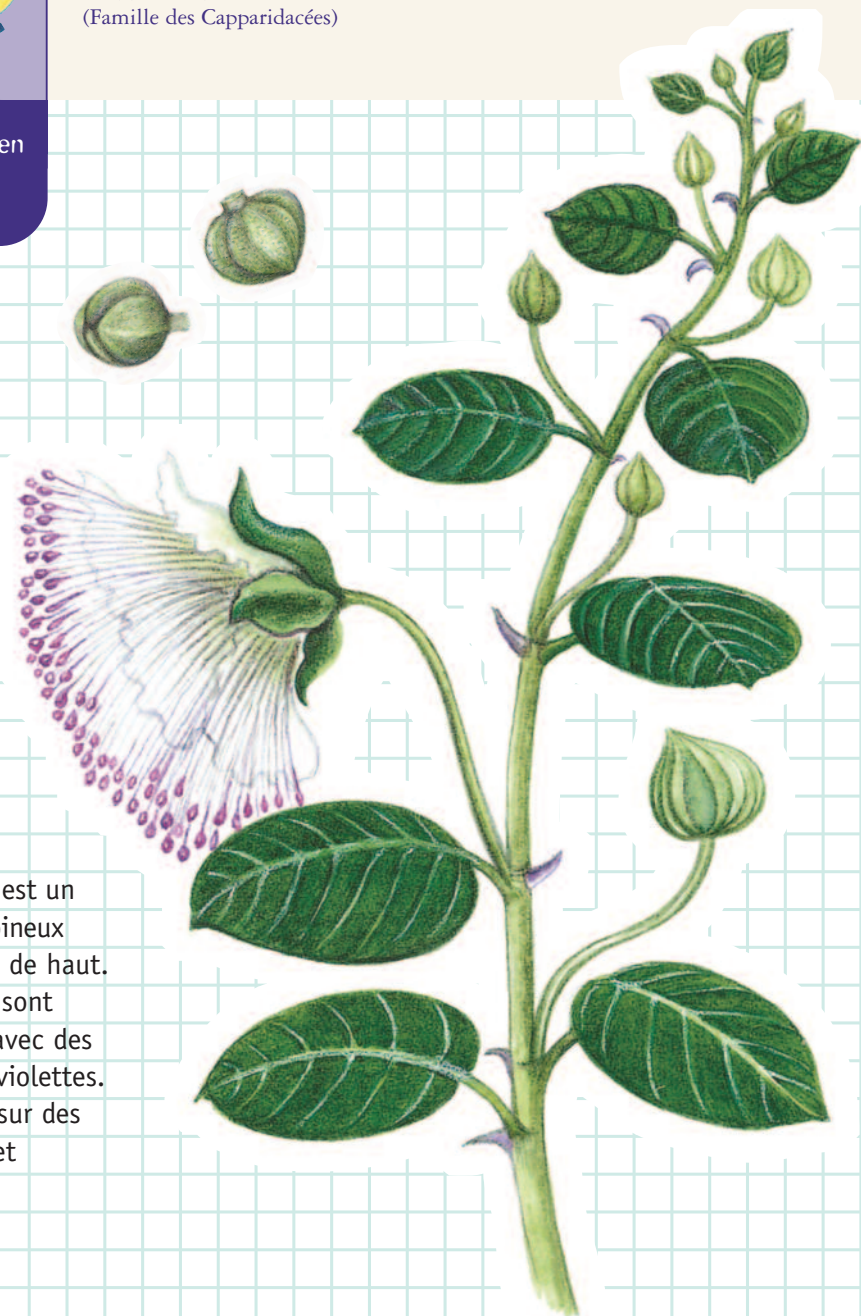
Pourtour  
méditerranéen



# La Câpre

*Capparis spinosa* L.

(Famille des Capparidacées)



Le câprier est un arbuste épineux de 1,50 m de haut. Les fleurs sont blanches avec des étamines violettes. Il pousse sur des sols secs et rocailleux.

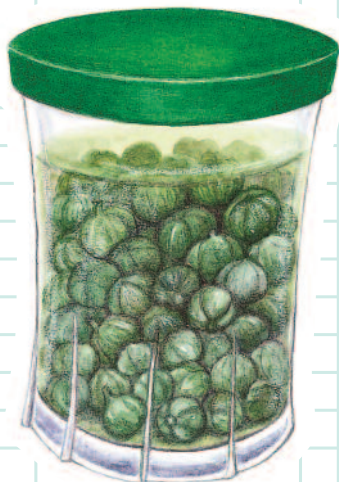


Très prisée dans la Grèce ancienne, la câpre avait mauvaise réputation. Consommée en trop grande quantité, elle provoquait des maux d'estomac.



### Récolte et préparation de la câpre

La récolte des boutons floraux se fait tous les deux jours de juin à septembre. Puis on les confit dans le vinaigre salé.



La câpre est un stimulant. Elle est essentiellement utilisée comme condiment.



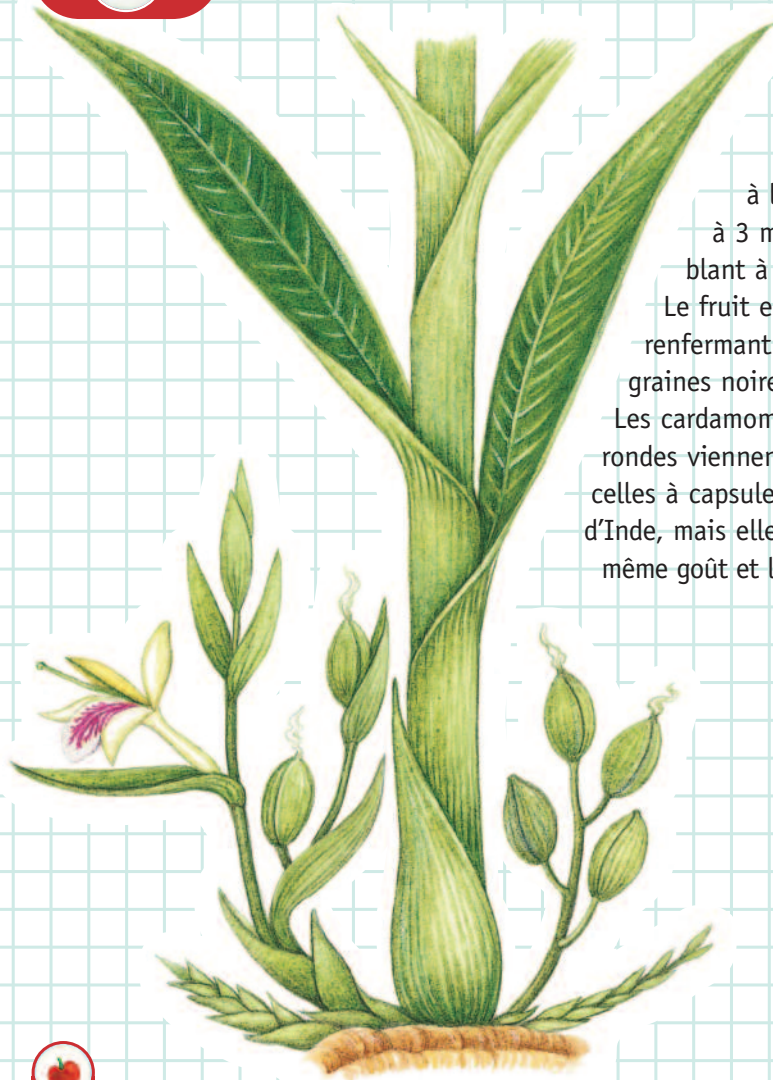
> Saveur aigrelette et piquante.



# La Cardamome

*Elettaria cardamomum* (L.) Matom  
(Famille des Zingibéracées)

Inde -  
Cambodge



Plantes herbacées à ligneuses de 30 cm à 3 m de haut, ressemblant à des roseaux. Le fruit est une capsule renfermant de nombreuses graines noires très aromatiques. Les cardamomes à capsules rondes viennent du Cambodge, celles à capsules longues viennent d'Inde, mais elles ont toutes le même goût et les mêmes propriétés.



Connue des Egyptiens, des Hébreux et des Grecs qui l'utilisaient dans leurs rituels religieux, la cardamome est utilisée en France dès le 12<sup>e</sup> siècle dans la préparation du pain d'épice.



### Récolte de la cardamome

La cueillette se fait à l'aide de grands ciseaux et avec beaucoup de soin, car les fruits n'arrivent pas tous à maturité en même temps.



La cardamome est utilisée comme aromatisant et condiment. Elle entre dans la composition du curry.



> **Acre, chaud et aromatique, goût légèrement camphré et citronné.**



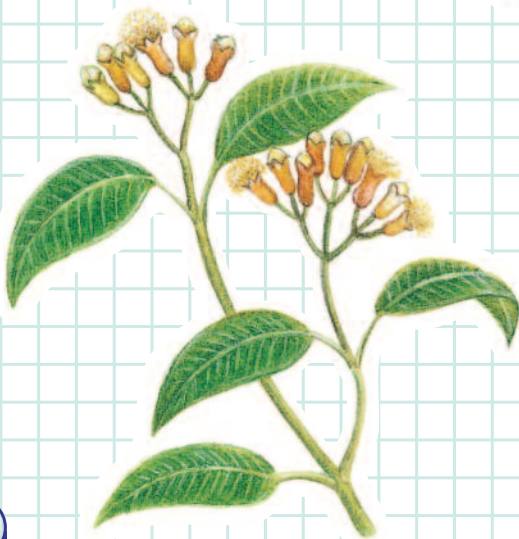
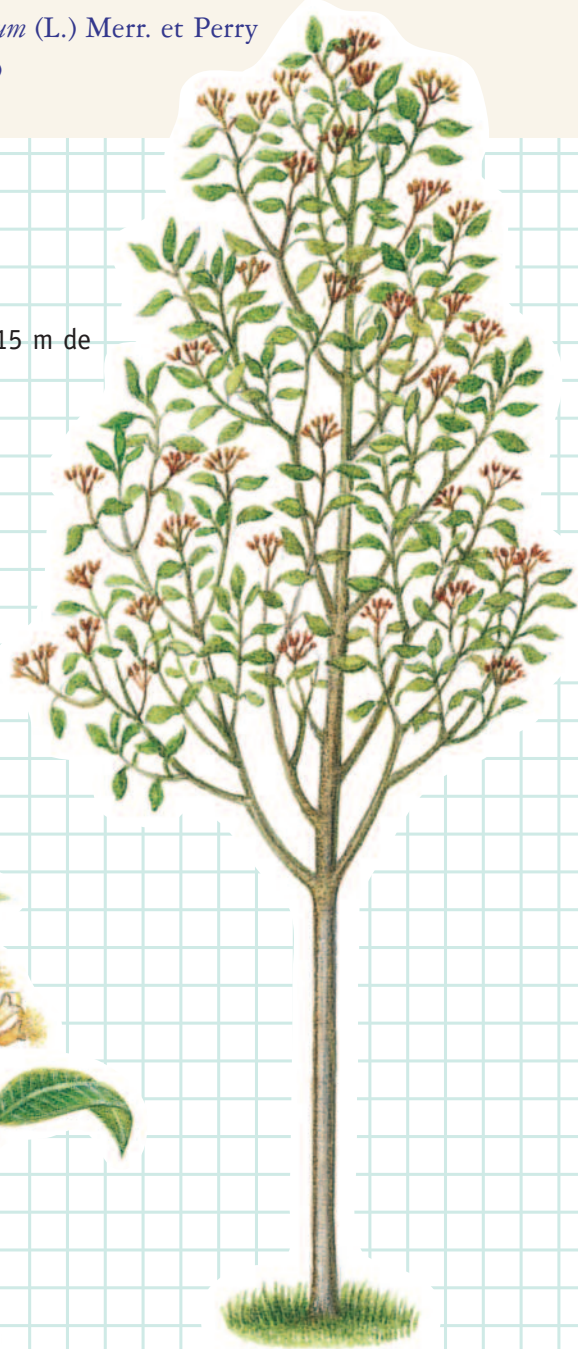


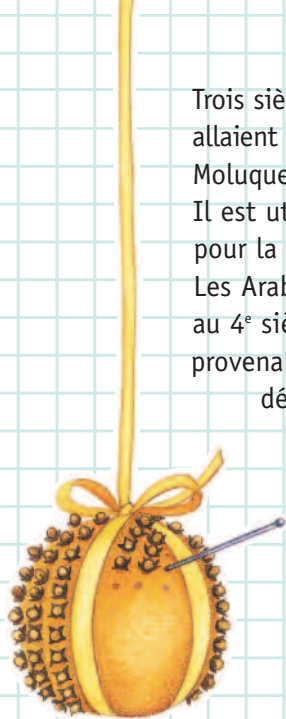
Asie  
(îles Moluques)

# Le Clou de Girofle

*Syzygium aromaticum* (L.) Merr. et Perry  
(Famille des Myrtacées)

Le giroflier est un arbre de 12 à 15 m de haut, à feuillage persistant et ne poussant qu'en bord de mer. Les feuilles portent des petites glandes transparentes riches en huile essentielle. Les fleurs sont disposées en petits bouquets compacts à l'extrémité des rameaux. Le bouton floral constitue le clou de girofle.





Trois siècles avant Jésus-Christ, les Chinois allaient chercher le clou de girofle aux îles Moluques.

Il est utilisé en Inde depuis des millénaires pour la confection de parfums et du curry.

Les Arabes l'ont introduit en Occident au 4<sup>e</sup> siècle sans en connaître l'exacte

provenance. En 1424, les Hollandais découvrent les îles Moluques

et les girofliers. En détruisant

toutes les autres cultures,

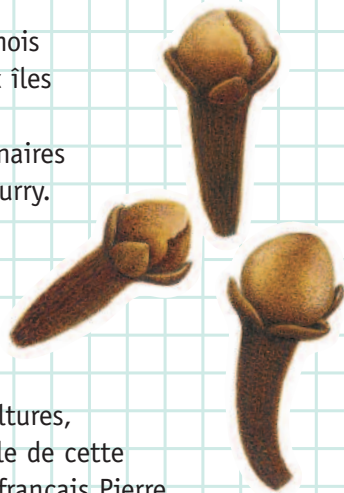
ils s'assurent le monopole de cette

épice. Au 18<sup>e</sup> siècle, le français Pierre

Poivre réussit à voler quelques plantes

et acclimate le giroflier sur l'île Maurice,

puis aux Antilles.



## Préparation du clou de girofle

La récolte a lieu fin décembre lorsque les boutons floraux sont rouges.

Ils sont mis à sécher 2 à 5 jours sur des nattes et deviennent

alors bruns. On extrait du clou de girofle,

mais aussi des feuilles et des pédoncules,

par distillation, des huiles essentielles.



**> Le clou de girofle est chaud, âcre et aromatique, son goût est astringent.**

Le clou de girofle est utilisé

entier ou en poudre

dans l'alimentation.

Il est également utilisé

en parfumerie et en pharmacie

pour ses propriétés stimulantes,

digestives et analgésiques.

Il est aussi bactéricide

et insecticide.



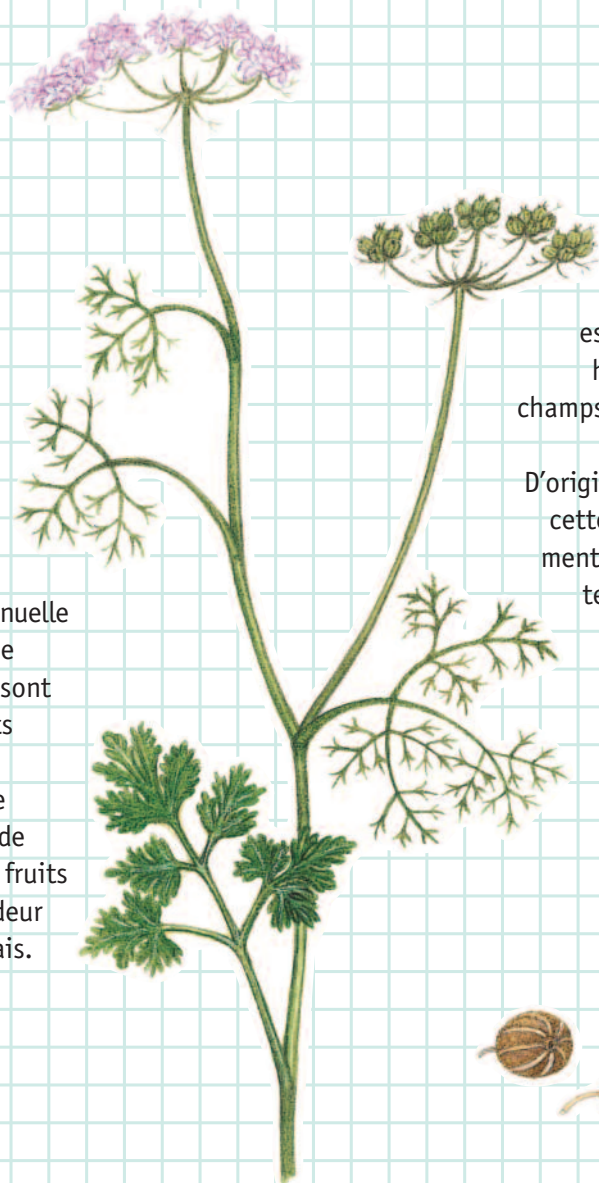


Arménie



# La Coriandre

*Coriandrum sativum* L.  
(Famille des Apiacées)



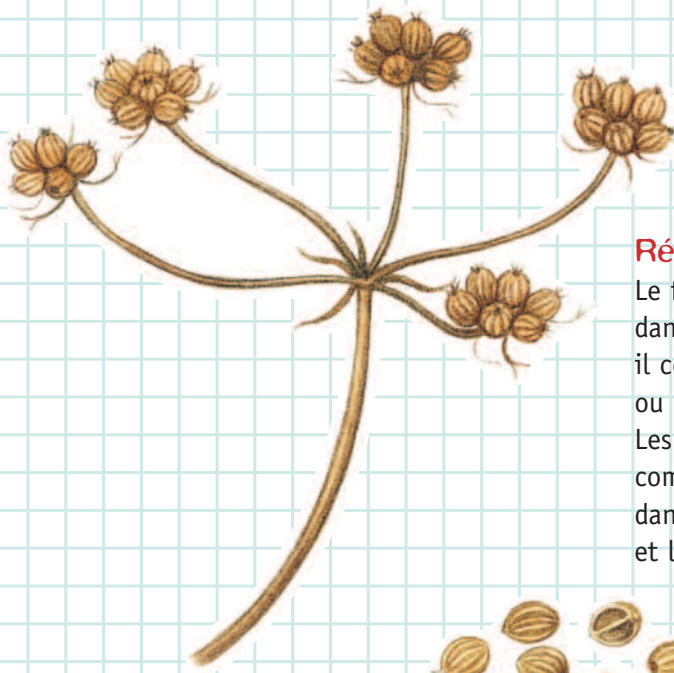
La coriandre est une herbe annuelle de 30 à 50 cm de haut. Les fleurs sont roses et les fruits globuleux.

La plante fraîche a une odeur fétide désagréable, les fruits dégagent une odeur de bonbon anglais.

A l'origine, la coriandre est une mauvaise herbe venue des champs de céréales du Proche-Orient. D'origine Arménienne, cette épice est déjà mentionnée dans les textes égyptiens.







## Récolte de la coriandre

Le feuillage est utilisé frais dans la cuisine orientale : il constitue le "persil arabe" ou le "cerfeuil chinois". Les fruits sont utilisés comme condiment dans les courts-bouillons et les marinades.



La coriandre est un stomachique, remarquable par sa forte teneur en vitamine A.

Elle entre dans la composition de liqueurs et est très utilisée comme condiment dans les conserves de légumes, la charcuterie, les viandes en sauce, les champignons à la grecque.

**> Douce et aromatique en graine avec un petit goût d'écorce d'orange.**





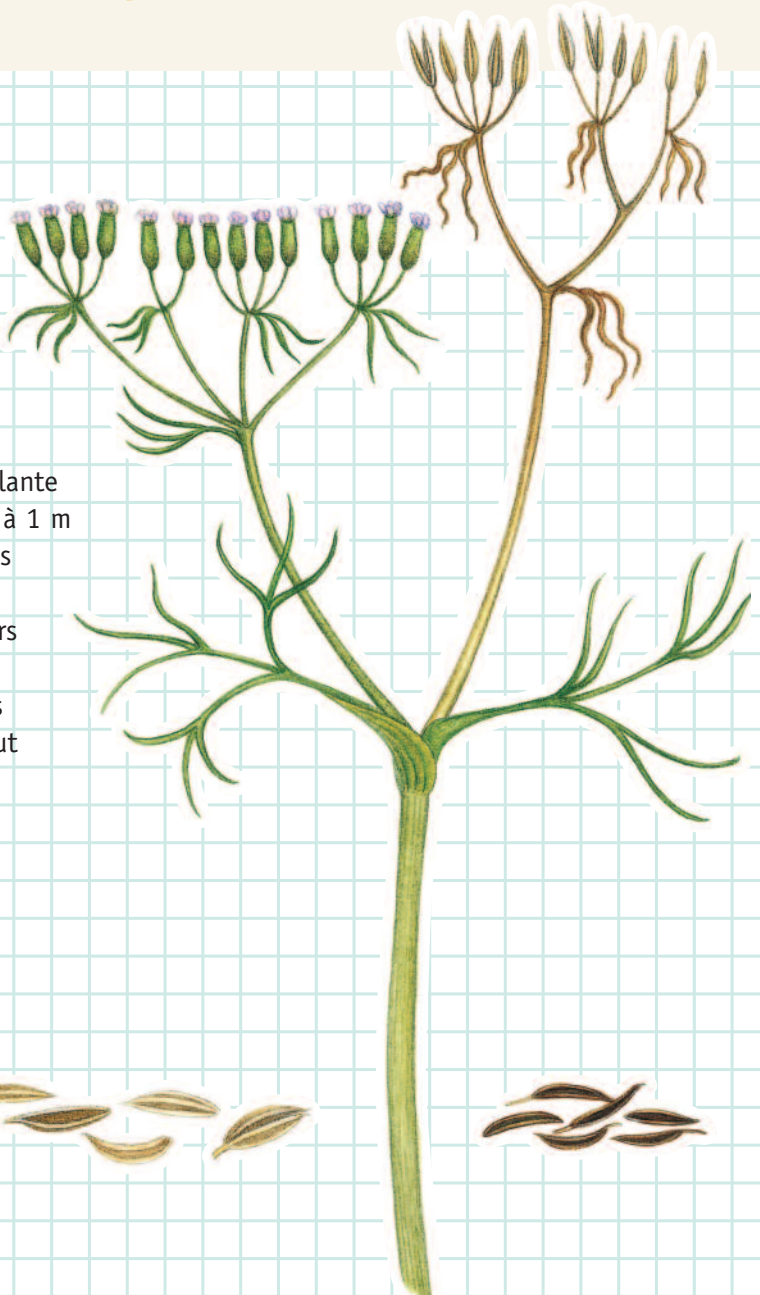
Europe  
méditerranéenne  
et monde arabe



# Le Cumin

*Cuminum cyminum* L.  
(Famille des Apiacées)

Le cumin est une plante herbacée de 50 cm à 1 m de haut. Les feuilles sont finement découpées, les fleurs pourpres donnent des graines longues brun pâle. Il ne peut pousser au-delà de la limite nord de la Provence.





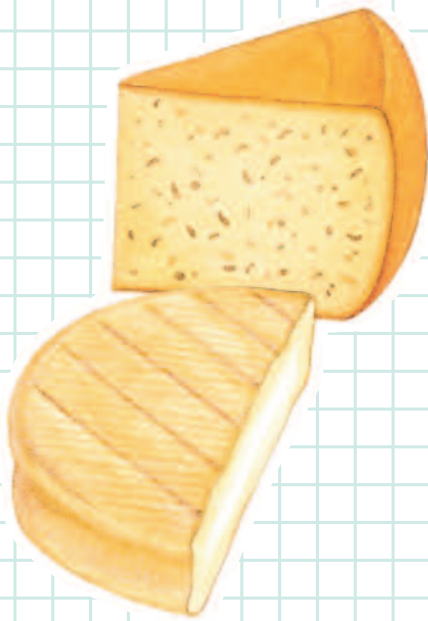
Le cumin a une origine orientale. Durant l'Antiquité, en Egypte et en Perse, on aromatisait et on soignait à l'aide du cumin. C'était l'épice préférée du roi Salomon et de Pline.

Le cumin était utilisé en Europe, au Moyen-Age pour épicer les pains.

### Culture et préparation

Le cumin est cultivé dans le sud de l'Europe et en Asie. On récolte les graines à la fin de l'été lorsqu'elles sont mûres.

Le cumin est une épice couramment utilisée dans la cuisine arabe. Il entre dans la composition du curry et aromatiser certains fromages. Le cumin facilite aussi la digestion.



**> Saveur forte, chaude, lourde et poivrée, légèrement amère.**

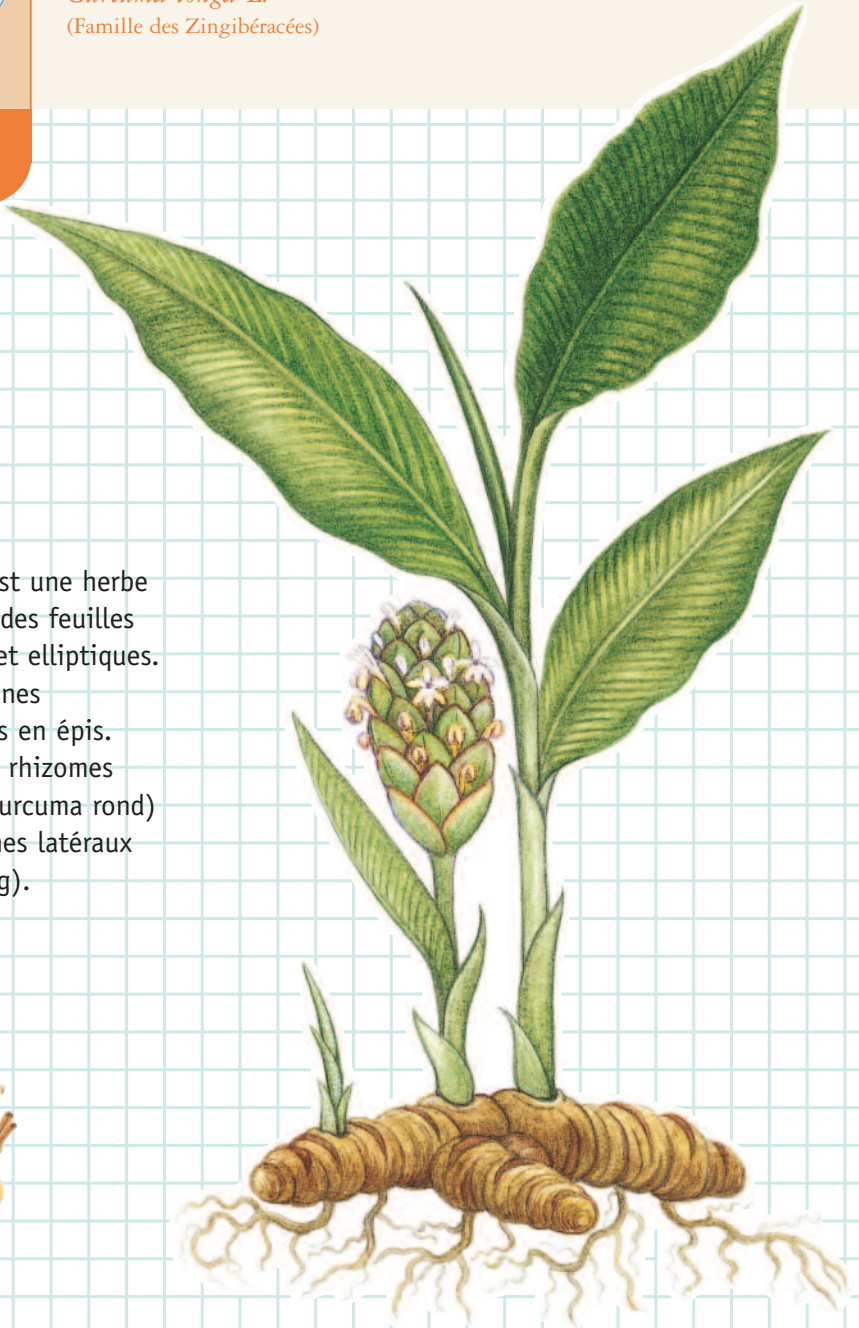




# Le Curcuma

*Curcuma longa* L.  
(Famille des Zingibéracées)

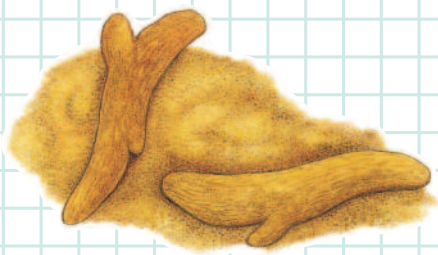
Le curcuma est une herbe vivace à grandes feuilles engainantes et elliptiques. Les fleurs jaunes sont groupées en épis. On utilise les rhizomes principaux (curcuma rond) ou les rhizomes latéraux (curcuma long).



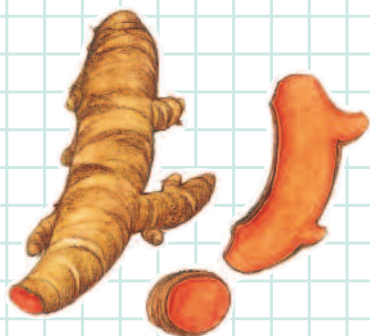
Le curcuma est employé en Inde, en Chine et en Asie du sud-est depuis l'Antiquité. Les Arabes l'introduisent en Europe au début du Moyen Âge, où il est surtout utilisé pour la teinture de la laine et de la soie, pour sa belle couleur jaune.

## Récolte et traitement du curcuma

Le rhizome frais est blanc et il acquiert sa belle couleur jaune d'or en séchant. En 1980, la Direction de la Concurrence, de la Consommation et de la Répression des Fraudes, l'a autorisé en France dans certains produits alimentaires courants (moutardes, laitages, huiles, bouillons, potages, condiments, sauces, charcuteries, salaisons, confiseries, ...)



Le curcuma est connu pour ses propriétés anti-inflammatoires, cholagogues et stimulantes. Il est utilisé comme colorant des aliments et des textiles, mais aussi comme condiment dans le curry (On l'appelle le safran des Indes).



> **Boisé, un peu âcre, chaud et légèrement amer.**

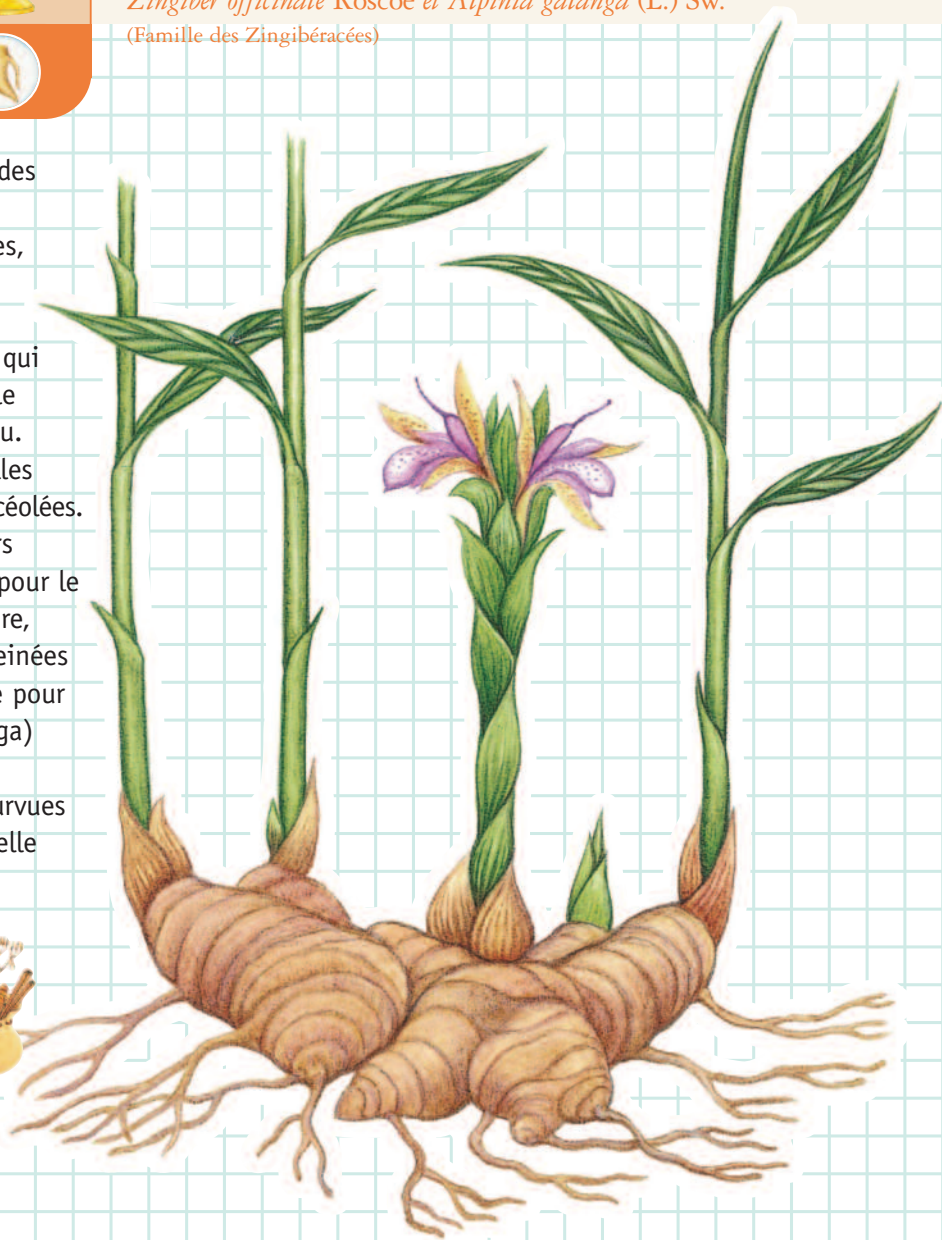




# Le Gingembre et le Galanga

*Zingiber officinale* Roscoe et *Alpinia galanga* (L.) Sw.  
(Famille des Zingibéracées)

Ce sont des plantes herbacées, vivaces par leur rhizome qui ressemble au roseau. Les feuilles sont lancéolées. Les fleurs (jaunes pour le gingembre, vertes veinées de rouge pour le galanga) en épis, sont pourvues d'un labelle pourpre.



On associe souvent au gingembre un autre rhizome : le galanga. Marco Polo serait le premier occidental à avoir vu ces plantes en Inde et en Chine. Les Grecs les connurent par les Perses. Elles se répandent en Europe dès le 9<sup>e</sup> siècle.

### Récolte et traitement du gingembre et du galanga

Il existe deux formes commerciales.

Le gingembre gris ou noir :

les rhizomes sont lavés à l'eau bouillante puis séchés au soleil.

Le gingembre blanc :

les rhizomes sont pelés, lavés, puis séchés.

Les rhizomes du galanga sont traités de la même façon.

Le gingembre est un stimulant, un cholagogue et un antiémétique.

Le gingembre est aussi utilisé en liquoristerie

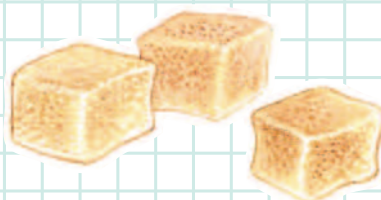
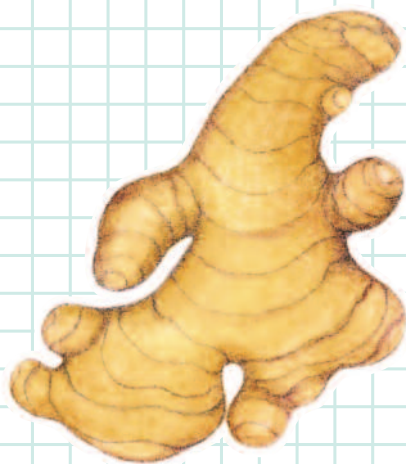
(ginger ale ou ginger beer)

et comme condiment

dans les pâtisseries,

confitures, marmelades

et même dans la choucroute.



> Le gingembre est légèrement sucré, citronné, piquant au goût et très aromatique.

> Le galanga est chaud, camphré, piquant au goût et aromatique.





Europe  
cosmopolite



# La Moutarde

*Sinapis alba* L.  
(Famille des Crucifères)

La moutarde est une plante  
herbacée de 40 cm  
de haut aux fleurs jaunes.  
Elle pousse dans les champs  
en compagnie des céréales.

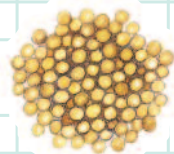
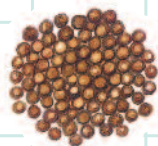
En 800, la moutarde était cultivée  
autour de Paris. Mais c'est seulement  
au 12<sup>e</sup> siècle que les premières  
préparations de "moutardes"  
apparurent.

Le pape Jean XXII d'Avignon  
en était très friand.





La moutarde était utilisée à la fois en médecine et comme épice par les Égyptiens, les Perses, puis les Grecs et les Latins. La moutarde est le plus répandu des condiments.



### Culture et préparation de la moutarde

Les semis sont faits en avril au soleil, la cueillette des feuilles au printemps et la récolte des graines en septembre.

Les graines peuvent s'employer entières dans les salades, les cornichons, la choucroute, ... ou réduites en poudre (moutarde anglaise). Les graines trempées dans le moût au moment des vendanges sont ensuite délayées afin de constituer la moutarde "à la française".



La moutarde est un stimulant. Elle est essentiellement utilisée comme épice ou condiment.



> **Piquante et âcre à la fois, très aromatique.**



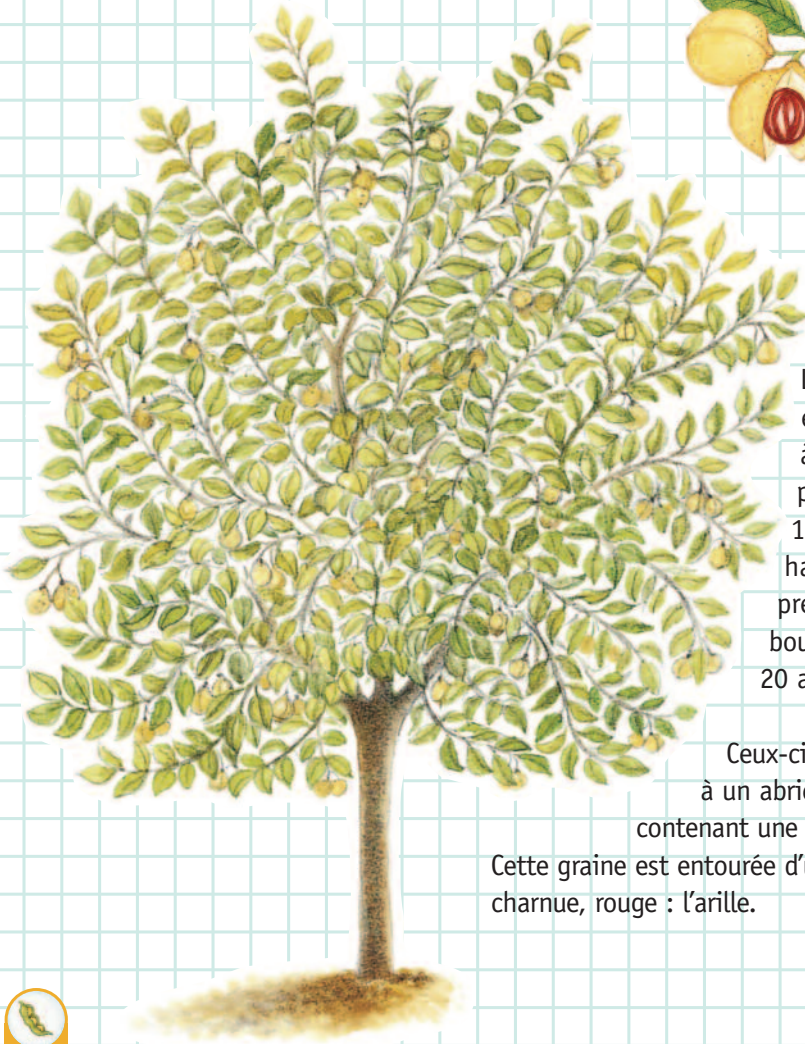
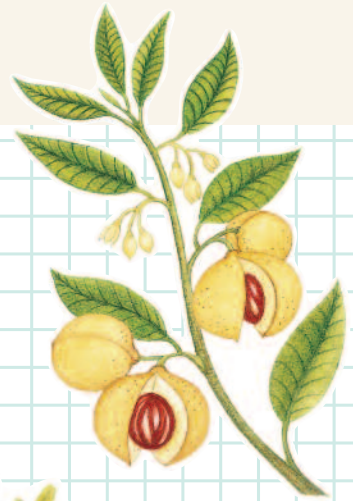


Iles Moluques



# La Noix de Muscade

*Myristica fragrans* Houtt.  
(Famille des Myristicacées)



Le muscadier est un arbre à feuilles persistantes de 10 à 20 m de haut. Il porte ses premiers fruits au bout de 15 à 20 ans.

Ceux-ci ressemblent à un abricot jaunâtre contenant une graine.

Cette graine est entourée d'une enveloppe charnue, rouge : l'arille.





Les Egyptiens, aux temps des pyramides, connaissaient la muscade et s'en servaient pour l'embaumement des momies. Les Arabes l'importèrent d'Inde et la transmirent à l'Occident au début du Moyen Âge. Les Portugais découvrent le muscadier à l'état sauvage dans les îles Moluques.



### Récolte et traitement de la noix de muscade

La noix (graine privée de tégument) et le macis (arille charnue de la graine) sont séchés séparément.

La noix est séchée à feu doux puis râpée.

La noix de muscade est une épice aux vertus stimulantes. Le beurre de muscade entre dans la composition d'une pommade antirhumatismale. En médecine chinoise, elle est utilisée comme stomachique et antidiarrhéique. A forte dose, elle peut être hallucinogène.



**> Sucrée et aromatique, la noix de muscade a un léger goût de noix un peu camphré.**





Amérique  
du Sud

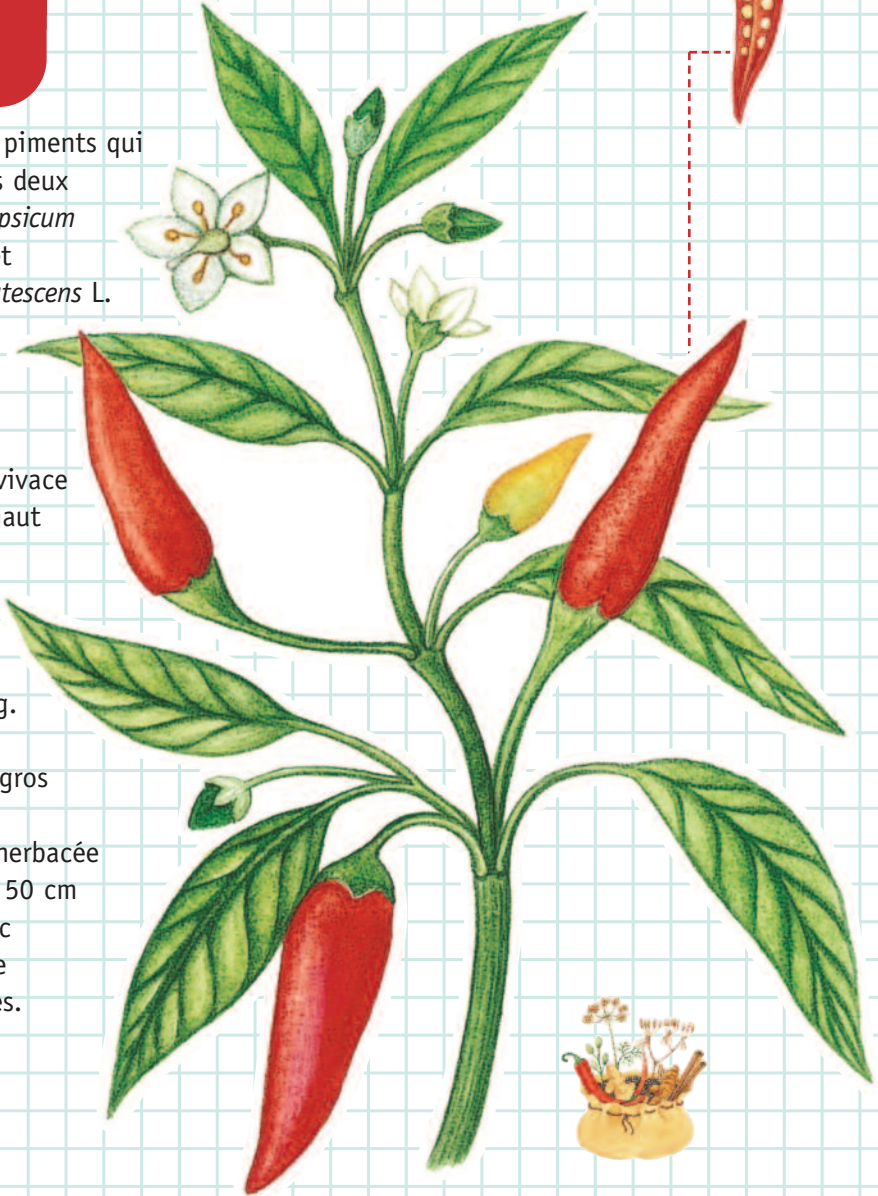


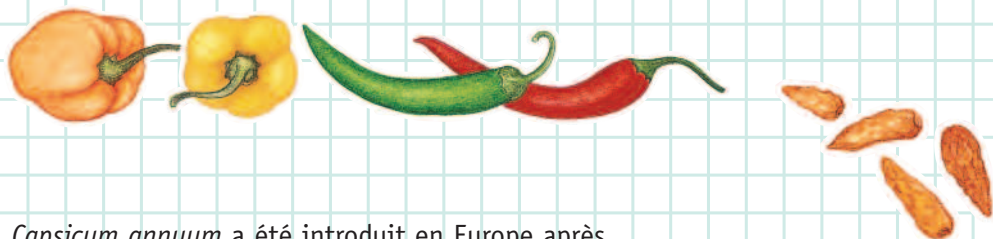
# Les Piments et le Paprika

*Capsicum sp.* (Famille des Solanacées)



Il existe 90 piments qui  
dérivent des deux  
espèces : *Capsicum*  
*annuum* L. et  
*Capsicum frutescens* L.  
*Capsicum*  
*frutescens*  
ou petit  
piment est  
un arbuste vivace  
de 1 m de haut  
dont  
les fruits  
mesurent  
au maximum  
2 cm de long.  
*Capsicum*  
*annuum* ou gros  
piment est  
une plante herbacée  
annuelle de 50 cm  
de haut avec  
des fruits de  
toutes tailles.





*Capsicum annuum* a été introduit en Europe après la découverte de l'Amérique par Christophe Colomb.

### Variétés et culture

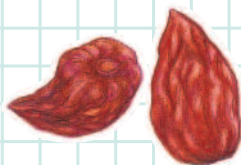
Il existe deux variétés particulières cultivées en Hongrie qui après dessiccation et pulvérisation donnent une épice en poudre : le paprika.

Les gros piments doux (*Capsicum annuum*) sont consommés tels quels.

Les petits piments très forts peuvent être utilisés comme révelsifs pour soigner les rhumatismes, lumbagos et névralgies. Les piments excitent l'appétit et stimulent la digestion.



> **Brûlant, âcre, fort et aromatique, varie du doux (*Capsicum annuum*) au très brûlant (*Capsicum frutescens*)**

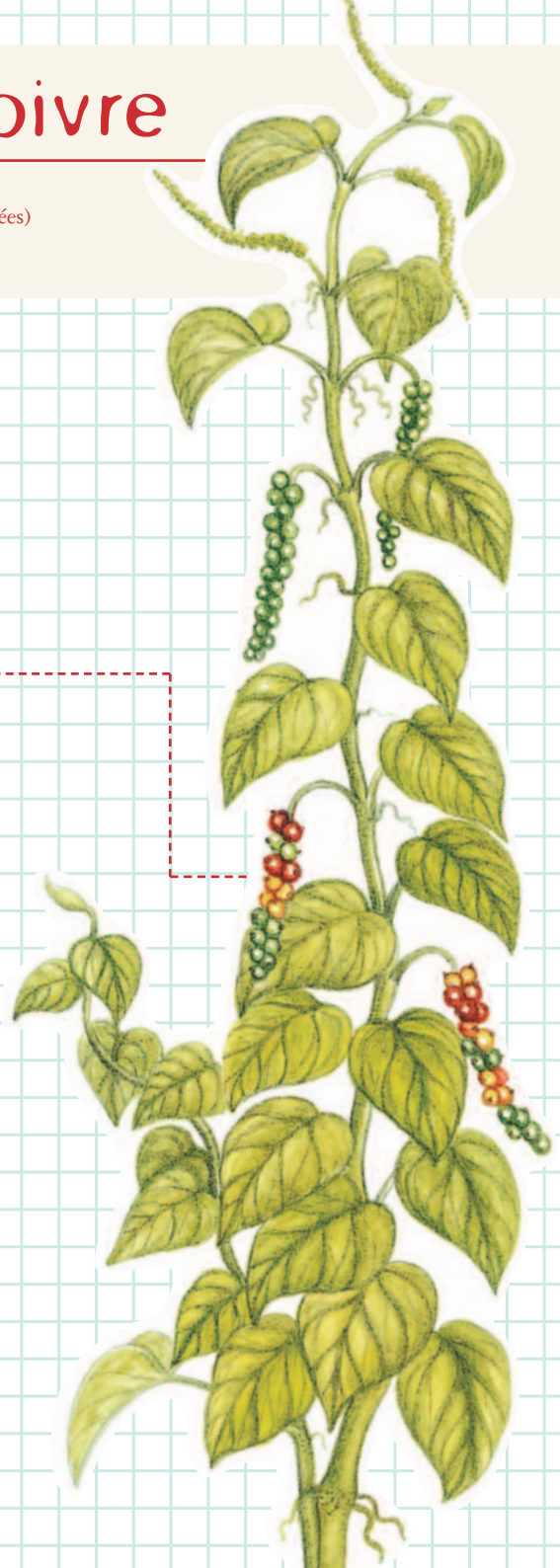
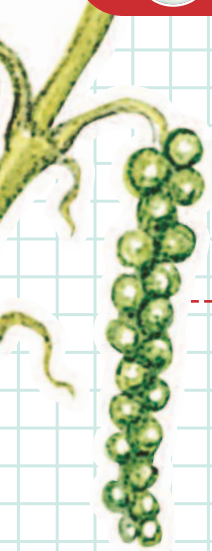




Inde

# Le Poivre

*Piper nigrum* L.  
(Famille des Pipéracées)



Le poivrier est une liane vivace pouvant atteindre 10 m de long. Les feuilles sont ovales, simples et alternes. Les inflorescences en épis pendants donnent 20 à 30 baies vertes (poivre vert), puis jaunes et enfin rouges.



Le poivre est une denrée précieuse appréciée des Grecs, des Latins, des Gallo-Romains, des Français au Moyen Âge et pendant la Renaissance.

En 1719, naît à Lyon, Pierre Poivre qui devient botaniste et aventurier.

Il dérobe des plants d'épices un peu partout dans le monde, pour les acclimater et les cultiver sur l'île Maurice et mettre fin notamment au monopole hollandais sur le girofle et la muscade.

### Préparation des poivres

Si les baies sont cueillies avant maturité, elles fournissent après séchage au soleil ou à feu doux le poivre noir.

A maturité, les baies rouges sont facilement épluchées pour ne garder que la graine blanche qui donne le poivre blanc.

(Le poivre gris provient de baies mûres qui ne subissent que partiellement ce traitement).

Le poivre est un stimulant des sécrétions digestives et du système nerveux.

C'est également un bactéricide, un insecticide et un anti-oxydant.

C'est le condiment le plus utilisé, on l'appelle "le roi des épices".



> **Acre et piquant. Le poivre blanc est plus doux et plus aromatique que le poivre noir.**



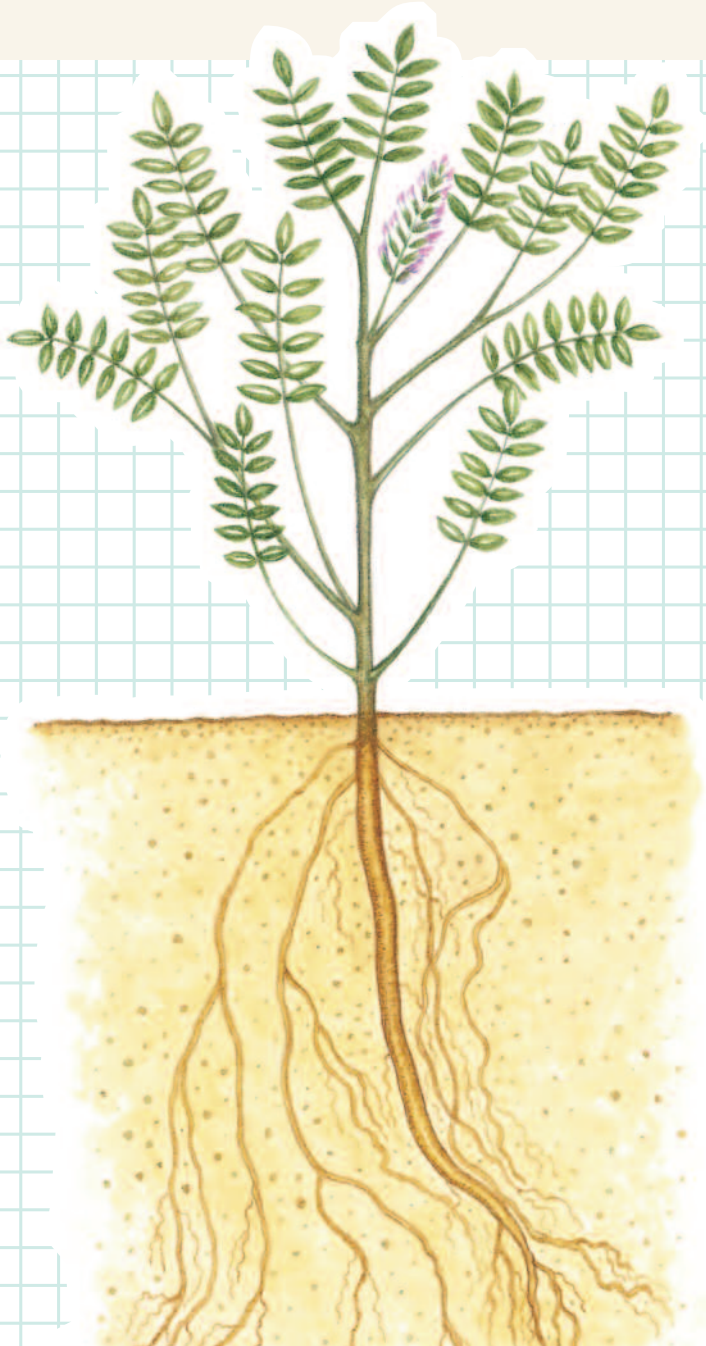
Pourtour  
méditerranéen



# La Réglisse

*Glycyrrhiza glabra* L.  
(Famille des Fabacées)

Arbrisseau vivace  
des régions  
méditerranéennes  
pouvant atteindre  
1,50 m de haut.  
Les feuilles ressemblent  
à celles de l'acacia :  
elles sont composées  
de 9 à 17 folioles  
ovales et vertes.  
Les fleurs de couleur  
bleu pâle ou lilas  
sont en épis.



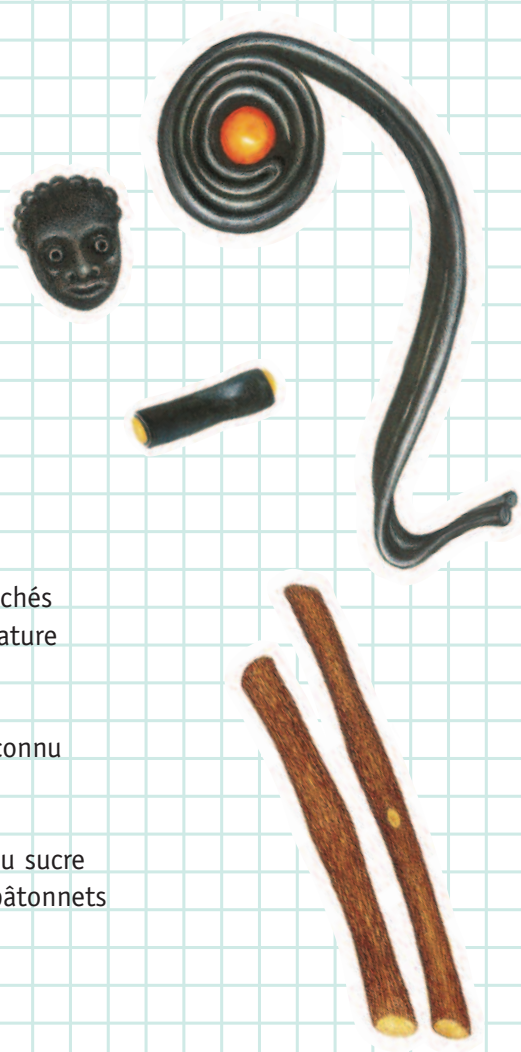


La réglisse a une utilisation médicinale depuis au moins 500 ans avant Jésus-Christ. Elle est originaire du bassin méditerranéen et cultivée en Europe dès la fin du 16<sup>e</sup> siècle. Les Chinois utilisent une autre espèce de réglisse, qu'ils appellent gan cao : le grand détoxificateur.

### Récolte et préparation

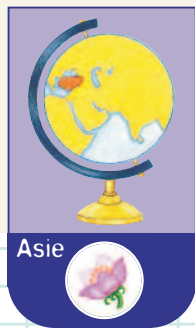
La réglisse est cultivée pour sa tige souterraine aromatique ou rhizome. Les rhizomes sont récoltés à partir de la cinquième année et séchés sur les lieux de production à température ambiante. C'est la seule partie de la plante qui est consommée. Le rhizome de réglisse sec est plus connu sous le nom de "bois de réglisse". On prépare aussi par décoction et évaporation le "suc de réglisse" ou sucre noir. Une fois durci, il est roulé en bâtonnets torsadés d'une saveur de réglisse très prononcée.

La racine de réglisse possède des propriétés anti-inflammatoires, antitussives et anti-ulcéreuses mises à profit dans le traitement de la toux et des troubles digestifs.



> Sucrée - amère,  
légèrement aromatique.

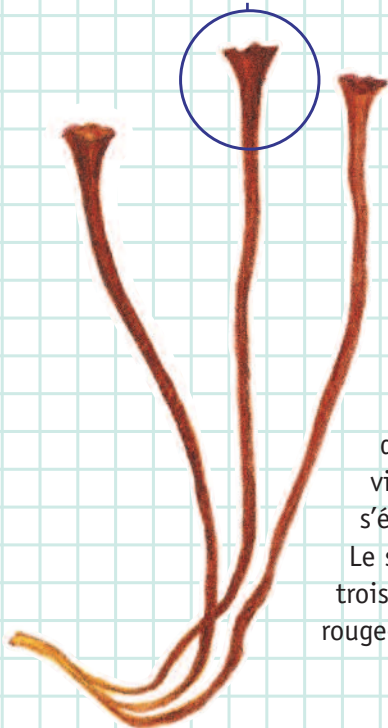
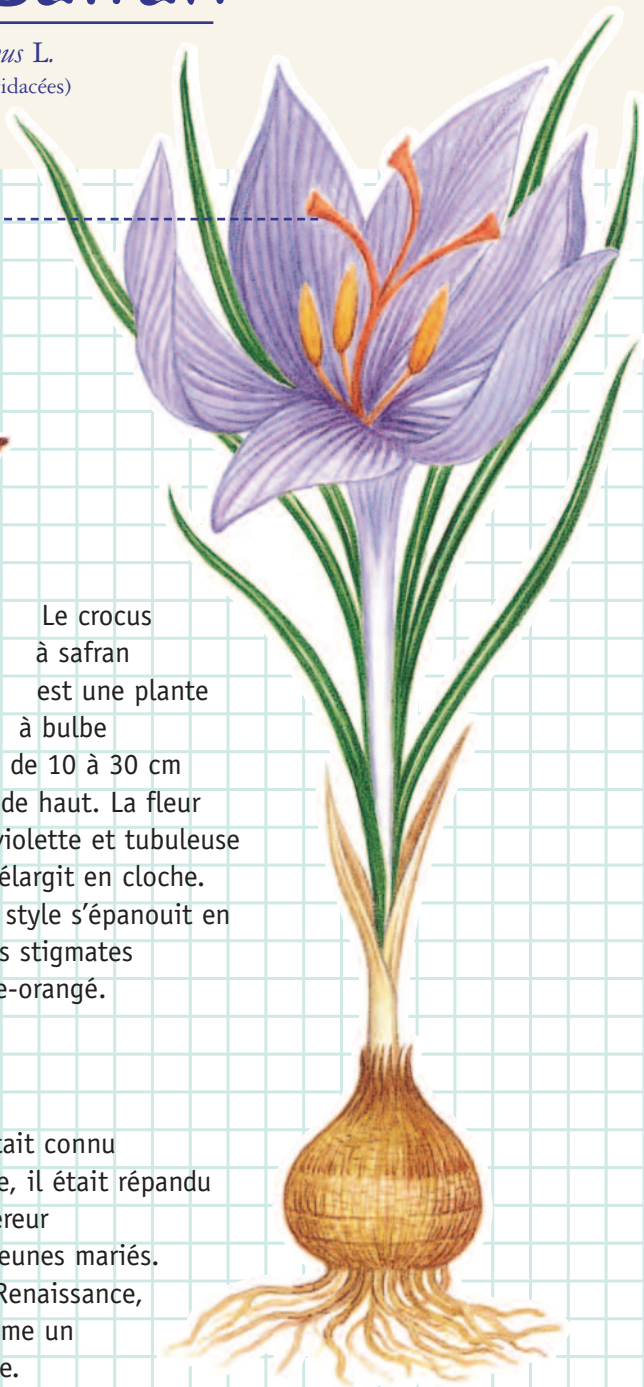




Asie

# Le Safran

*Crocus sativus* L.  
(Famille des Iridacées)



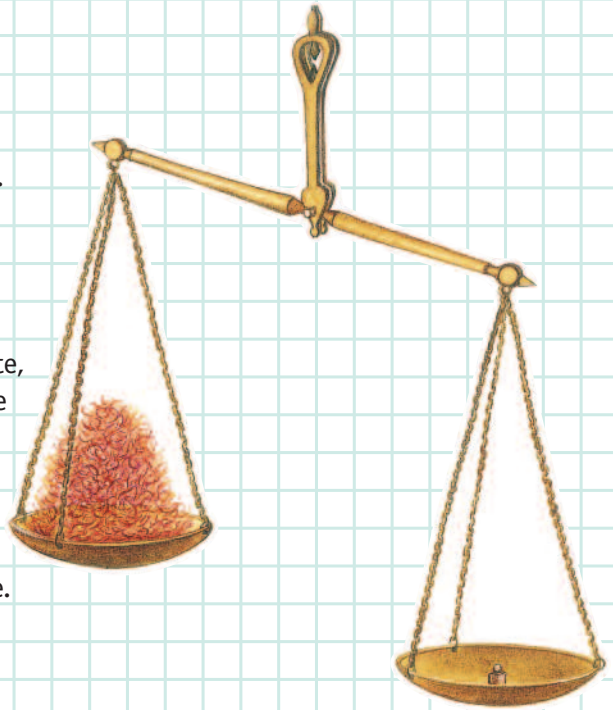
Le crocus à safran est une plante à bulbe de 10 à 30 cm de haut. La fleur violette et tubuleuse s'élargit en cloche. Le style s'épanouit en trois stigmates rouge-orangé.

Le safran était connu des Egyptiens. A Rome, il était répandu sous les pas de l'empereur et sur la couche des jeunes mariés. En France, jusqu'à la Renaissance, il était considéré comme un remède contre la peste.

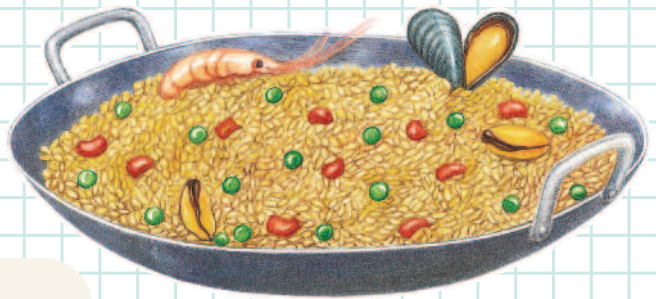


## Récolte et préparation

On plante les bulbes en juillet et on récolte les fleurs à l'automne de l'année suivante. La récolte se fait le matin, à la main. On coupe entre le pouce et l'index les stigmates avec une faible portion de style. L'opération est longue et délicate, elle nécessite une main d'oeuvre onéreuse. La dessiccation doit se faire aussitôt en remuant souvent. On doit conserver le safran dans des récipients bouchés et à l'abri de la lumière. Il faut 100 000 fleurs pour produire 1 kg d'épice. Etant donné son coût élevé, le safran peut être falsifié par d'autres végétaux colorés comme le curcuma, le carthame.



Le safran est un stimulant et peut être abortif à forte dose. Dans l'alimentation, il est utilisé comme colorant et épice.



> Très parfumé,  
miellé, un peu amer.

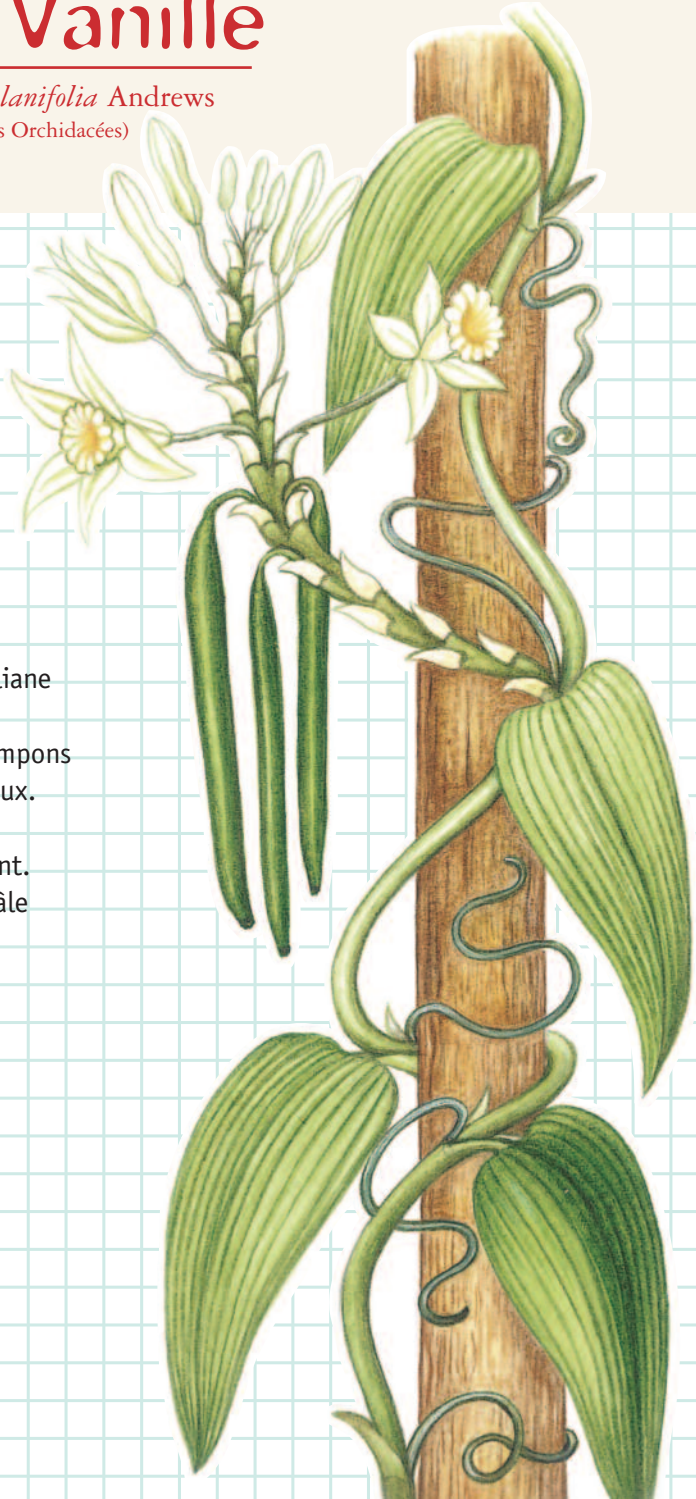




Amérique  
tropicale (Mexique)

# La Vanille

*Vanilla planifolia* Andrews  
(Famille des Orchidacées)



Le vanillier est une grande liane de 10 à 15 m de long, qui s'agrippe à l'aide de crampons sur d'autres arbres ou poteaux. Les feuilles sont épaisses et allongées d'un vert brillant. Les fleurs de couleur vert pâle sont en grappe. Les fruits sont des capsules appelées improprement "gousses" de plus de 10 cm de long. Elles contiennent une pulpe aromatique constellée de petites graines.



Les Mayas et les Aztèques l'utilisaient pour parfumer leur chocolat. Elle fut introduite en Europe au 16<sup>e</sup> siècle. A partir du 18<sup>e</sup> siècle, les navigateurs français introduisent sa culture dans les îles de l'Océan Indien et du Pacifique tropical.

## Culture et préparation de la vanille

Au Mexique, la fleur est pollinisée par un insecte de la famille des abeilles : la mélipone. Dans les cultures transplantées, en l'absence de cet insecte, c'est l'homme qui assure la pollinisation.

La technique a été mise au point par un esclave noir réunionnais du nom d'Edmond Albius.

La gousse de vanille est cueillie avant maturité. A ce stade, elle ne dégage aucun arôme. Elle devient noire luisante et ne développe son arôme qu'après fermentation et séchage.

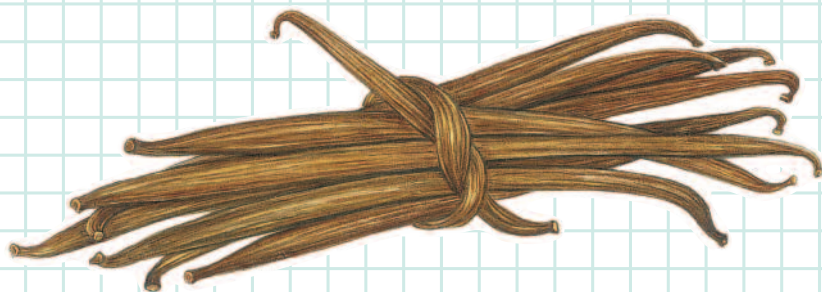
On extrait aussi des gousses une substance très recherchée : la vanilline.



La vanille est utilisée en cuisine dans de nombreuses préparations (pâtisseries, laitages et sucreries) et en parfumerie.



> La vanille est une épice douce comme la cannelle. Elle est très aromatique et parfumée, on lui attribue une odeur de coumarine.



# Solution de l'énigme...

Le CARRY ou CURRY  
est un mélange d'épices  
très utilisé  
Sans la cuisine indienne.

Il y a  
de nombreuses appellations :  
kari ou cary, carry, curry  
et encore plus  
de recettes.

L'une d'elles est un mélange de :



Curcuma  
Coriandre  
Poivre noir  
Cannelle  
Cumin  
Gingembre  
Cardamome  
Piment  
Poivre de Cayenne

# Notes



# Notes





# Notes





**Directeur de la publication**

André Cassan

**Édité par l'Institut Klorane,**

Fondation d'Entreprise pour la Protection et  
la Bonne Utilisation du Patrimoine Végétal.

**Conception/Rédaction**

Isabelle Escartin  
avec la participation de C. Lacoste (IUFM)

**Illustration**

Mme Jeanne Parello-Marneix

**Préresse et impression**

Art & Caractère (SIA), 81500 Lavaur

*Ce document est la propriété de L'Institut Klorane.  
Tous droits de traduction, adaptation, reproduction  
par tous procédés réservés pour tous pays.  
Ne peut être vendu.*

© Institut Klorane - 11/2010



[www.institut-klorane.org](http://www.institut-klorane.org)

