



Eléments complémentaires à la conférence
« Sur la route des épices » – décembre 2012

Laura Asther

Epice 'écorce'

Cannelle, *Cinnamomum verum*

Epice 'bouton floral'

Clou de girofle, *Eugenia caryophyllata*

Câpre, *Capparis spinosa*

Epice 'fleur'

Safran, *Crocus sativus*

Epice 'fruit'

Vanille, *Vanilla planifolia*

Poivre, *Piper nigrum*

Piment, *Capsicum frutescens* et *Capsicum annuum*

Epice 'rhizome'

Curcuma, *Curcuma longa*

Gingembre, *Zingiber officinale*

Epice 'graine'

Cacao, *Theobroma cacao*

Muscade, *Myristica fragans*

Cardamome, *Elletaria cardamomum*

Coriandre, *Coriandrum sativum*

Cumin, *Cuminum cyminum*

Bibliographie

- ARVY M.-P. & GALLOUIN F., *Épices, aromates et condiments*, Editions Belin, 2003.
- BROOKS M., *Les épices, utilisation et propriétés médicinales, 2ème édition*, Editions Quebecor, 2012.
- VIARD M., *Les plantes à épices*, Editions SAEP, 2004.

La cannelle

épice 'écorce'

Cinnamomum verum

Famille des Lauraceae - classe des dicotylédones.

Flaveur : écorce à flaveur spécifique chaude et sucrée.

Dans l'Antiquité, le nom de *kinnamômon* désignait à la fois la cannelle et un oiseau fabuleux de l'Inde dont la tradition voulait qu'il fasse son nid exclusivement avec des brindilles de canneliers.

Trois variétés sont cultivées :

- *Cinnamomum verum* syn. *C. zeylanicum* Nees
- *Cinnamomum obtusifolium* 'cassia' Nees : cannelier de Chine ou casse
- *Cinnamomum obtusifolium* 'loueiri' Nees : cannelier d'Annam

Il s'agit d'un arbre atteignant 10 m de hauteur, originaire du Sri Lanka et plus largement de l'Asie tropicale.

- Les feuilles, pétiolées et persistantes, sont opposées et légèrement décussées, d'environ 15 cm de longueur, glabres et luisantes sur la face supérieure, mates et glauques sur la face inférieure. Le limbe est ovale avec trois nervures nettement visibles, convergentes au sommet. Les feuilles sentent le clou de girofle au froissement.
- Les inflorescences sont des grappes de cymes à ramifications opposées et décussées.
- Les fleurs sont petites, de couleur jaune ou blanche.
- Les fruits sont des baies monospermes violettes en forme de gland.

L'écorce constitue l'épice.

Culture

Le cannelier est cultivé en Inde, en Malaisie et aux Seychelles. La multiplication s'effectue à partir des graines (la germination dure de 2 à 3 semaines) mais le marcottage est souvent pratiqué.

On donne une forme de buisson à l'arbre pour que la récolte soit plus pratique

Procédé

Le tronc est entaillé à plusieurs endroits, un peu au-dessus du sol. Des bourgeons adventifs se forment à l'emplacement des blessures et donnent naissance à des rejets qui, deux ans plus tard, atteignent une hauteur de 2 m environ. Lorsqu'ils seront coupés, de nouveaux bourgeons se formeront à leur base et ainsi de suite.

Récolte

Elle a lieu tous les deux ans, à la saison des pluies. Les tiges sont alors gorgées de sève et se décortiquent plus facilement. L'épice provient de l'écorce des jeunes tiges. Elle est incisée jusqu'au bois et mise à sécher pendant 24 h, puis elle est débarrassée de la couche externe de suber.

Anecdotes

La récolte de la cannelle a fasciné l'imaginaire de nombreux auteurs de l'Antiquité.

- Théophraste pensait que des vers dévoraient le bois « *sans toucher à l'écorce en raison de son amertume et de son odeur pénétrante* » (Théophraste, *Histoire des plantes*, IX, 5,3).
- Hérodote racontait que les Arabes se couvraient de la tête aux pieds et devaient combattre de terribles animaux ailés pour récolter la cannelle.
- Aristote disait qu'un oiseau appelé cannelier se confectionnait un nid en bâtons de cannelle et que les Indigènes les faisaient tomber à l'aide de flèches plombées.

Usage

La cannelle est utilisée :

- En poudre, dans la confection de desserts sucrés (compotes, gâteaux, pains d'épices, tartes) et aussi de plats salés (tajines, riz),
- En bâtonnets associés au clou de girofle, pour le vin chaud,
- En essence, pour une production professionnelle (boulangerie, parfumerie).

Elle est associée au clou de girofle entre autres, pour parfumer le vin chaud.

Dans l'Histoire

La cannelle était déjà utilisée par les Sumériens comme aromate au III^e millénaire avant J.-C.

Les Egyptiens en confectionnaient de l'huile comme base à l'embaumement.

Chez les Romains, Plutarque parle d'un mélange de safran et de cannelle pour le vin (Plutarque, *Quaestiones Convivales*, 693.C.7).

Dans l'Antiquité, cette épice avait toutes les vertus, y compris aphrodisiaques.

Médecine

La médecine moderne lui prête des vertus stimulantes, digestives et antiseptiques, en raison de la présence d'une huile essentielle riche en aldéhyde cinnamique.

Le clou de girofle

épice 'bouton floral'

Eugenia caryophyllata Thunberg

Famille des Myrtaceae - classe des dicotylédones.

Flaveur : spécifique, phénolée, piquante, poivrée et légèrement astringente.

Arbre tropical de 10 à 15 m de hauteur. Tous ses organes sont pourvus de poches sécrétrices qui élaborent des essences. Il est originaire de l'archipel des Moluques (Indonésie), mais où il n'a jamais trouvé à l'état sauvage.

- Les feuilles persistantes sont opposées et décussées. Le limbe simple, entier et oblong, est parsemé de points correspondant aux poches sécrétrices.
- Les inflorescences sont des cymes terminales.
- Les fleurs sont de couleur blanche à jaune clair.
- Les fruits sont des baies ovoïdes brun-violacé.

Les fleurs en boutons constituent l'épice.

Culture

Le giroflier est cultivé en Indonésie, dans les Mascareignes, ainsi qu'en Tanzanie et au Zanzibar.

La multiplication s'effectue par semis et par marcottage. Il ne se développe que dans les régions équatoriales à climat chaud et humide.

Récolte

Elle se fait quand les arbres ont atteint une vingtaine d'années. La fleur est cueillie avant la chute de la corolle, lorsque les boutons deviennent rose-orangé. Elle s'effectue à la main pour les fleurs les plus basses et par gaulage avec une tige de bambou pour les plus hautes. Puis les fleurs sont égriffées pour éliminer les pédicelles floraux et séchées au soleil pendant 3 jours. Chaque arbre produit en moyenne 2 kg de clous de girofle par an, ce qui explique son prix. La qualité de l'épice est fonction des clous « étetés ».

Usage

Le clou de girofle est utilisé en cuisine pour sa flaveur poivrée et piquante : marinade, court-bouillon, choucroute, baeckhoffé et avec la cannelle pour le vin chaud. Son essence contient du caryophyllène, à la note d'oeillet utilisé en parfumerie. On le retrouve dans des parfums comme *Coco* de Chanel, *Ysatis* de Givenchy et *Fidji* de Laroche.

Dans l'Histoire

Le clou de girofle est employé en Chine bien avant l'ère chrétienne. Les Chinois l'appelaient « langue d'oiseau » et sous la dynastie des Han, les officiers de la cour devaient mâcher du clou de girofle avant de se prosterner devant l'empereur, pour avoir l'haleine fraîche et lui être agréables.

Au Moyen Age, le clou de girofle devient la panacée. Il est dans tous les plats ! Il est également prescrit dans les états fébriles et comme antiseptique et antispasmodique.

La câpre

épice 'bouton floral'

Capparis spinosa L.

Famille des Capparidaceae - classe des dicotylédones.

Flaveur : aigrelette, fruitée et piquante.

Il existe plus de 350 variétés de câpres mais deux seulement sont cultivées : l'une à stipules épineuses *Capparis spinosa*, et l'autre à stipules sétacées *Capparis spinosa* 'inermis'.

Le câprier est un petit arbuste épineux vivace de 1m de hauteur environ. Il pousse à l'état sauvage dans les régions méditerranéennes.

- Les tiges sont couchées ou ascendantes, et pubescentes au sommet.
- Les feuilles, simples, entières et ovales sont alternes, généralement vertes (mais peuvent être rouges). Le pétiole est muni de stipules épineuses et recourbées.
- Les fleurs sont blanc-violacé, portées par des pédoncules axillaires épais. Elles possèdent de très nombreuses étamines violacées et saillantes. Le gynécée est inséré au sommet de l'axe floral, qui s'allonge au centre de la fleur en formant un gynophore. La floraison a lieu en juin et juillet.
- Les fruits sont des capsules bivalves contenant de nombreuses graines exalbuminées et réniformes. Appelés « cornichons de câpriers », ils sont également appréciés comme condiment.

Les fleurs en boutons constituent l'épice.

Culture

L'espèce sauvage était pourvue d'épines acérées et elle a été greffée sur un câprier inerme. Sa culture, très ancienne, se pratique en Afrique du Nord et dans le Sud de la France. Elle aime les climats secs et tempérés.

Récolte

La récolte des fruits et des boutons floraux a lieu de juin à septembre, de préférence le matin, quand ils sont encore hydratés (ils se déshydratent facilement et deviennent vite ridés). Ils sont aussitôt mis en conserves dans du vinaigre ou de la saumure).

Usage

Sa saveur aigrelette relève le parfum des mayonnaises, salades et sauces froides, comme la tapenade et la sauce tartare. C'est l'un des ingrédients traditionnels du steak tartare.

Médecine

En médecine, la câpre est un antiscorbutique. Elle est également diurétique. Ses feuilles pilées soulagent certains rhumatismes articulaires et atténuent l'eczéma.

Le safran

épice 'fleur'

Crocus sativus L.

Famille des Iridaceae - classe des monocotylédones.

Flaveur : légèrement âcre et irritante, amère, chaude et légèrement poivrée.

Le safran est connu par les Sémites sous le nom akkadien de *kurkanu*, et de *krokos* pour les anciens Grecs. Il existe environ 80 espèces de *Crocus*, réparties en deux groupes : les *Crocus* printaniers et les *Crocus* d'automne, auquel appartient le *Crocus sativus*. Le mot *zafran* désigne la couleur jaune en arabe.

On ne connaît pas l'origine du *Crocus sativus*, car il ne pousse nul part à l'état sauvage. Il serait issu d'une hybridation entre deux *Crocus* poussant sur les rives de la mer Noire.

La safran est une plante herbacée bulbeuse dont le corne* développe de longues feuilles fines vert pâle parcourues de lignes blanches sur la face supérieure, et creusées de deux gouttières sur la face inférieure, dont les marges sont bordées de cils. Ce dispositif permet d'enfermer les stomates pour limiter l'évaporation en cas de besoin. Chaque année le corne croît en hauteur. Il développe des bourgeons axillaires, 6 à 10 feuilles et forme de 1 à 3 fleurs. Chaque bourgeon se développera progressivement en jeune corne.

- Les fleurs apparaissent de la fin septembre à la fin octobre. Elles sont mauves veinées de lilas foncé et composées de 6 tépales soudés à la base.
- Le bouton floral est protégé par une spathe bivalve translucide.
- L'androcée est formé par 3 étamines libres, avec des filets courts et des anthères linéaires jaunes, deux fois plus longs que les filets.
- L'ovaire est surmonté d'un style filiforme divisé en 3 stigmates allongés de couleur jaune orangé ou écarlate.
- Les fruits se développent très rarement. Il s'agit de capsules membraneuses à 3 loges, contenant chacune de nombreuses graines.

Les stigmates constituent l'épice après séchage

Culture

Cultivé en Mésopotamie, au Cachemire et en Afghanistan 3000 ans avant notre ère, le crocus fut exporté en Égypte puis en Grèce. Les Croisés le rapporteront en Espagne, en Angleterre, en Allemagne et en France ; où il est cultivé dans de très petites zones comme le Gâtinais, au début du XIXème siècle et plus largement dans la Drôme et le Vaucluse.

Récolte

Les fleurs sont cueillies le matin, avant qu'elles ne soient complètement ouvertes. Les stigmates sont ensuite arrachés et mis à sécher sur des tamis de crin. On obtient 5 kg de stigmates frais à partir de 100 000 fleurs, donnant après dessiccation, 1 kg de safran.

*Corne : organe souterrain de monocotylédone ayant l'apparence d'un bulbe. Formé d'une tige courte entourée de feuilles écailleuses et fibreuses. Le corne est identifié à un rhizome court à croissance verticale.

Usage

Le safran est utilisé en cuisine sous forme de filaments ou bien en poudre. Il doit être conservé dans des boîtes étanches et opaques. Il est employé dans la célèbre paella, la bouillabaisse, le risotto et également dans la crème catalane, le riz au lait et certains alcools comme la Chartreuse.

Son prix élevé (8000€/kg) entraîne de nombreuses falsifications. On fait passer le curcuma en poudre pour du safran de même que les fleurs de carthame (*Carthamus tinctorius*), également appelé 'safran bâtard', et les fleurs de soucis (*Calendula officinalis*).

La saveur chaude du provient de la picrocrocine et la senteur suave, du safranal.

Dans l'Histoire

Théophraste remarque que : «*La racine [...] aime à être piétinée et prospère davantage quand elle est foulée par un piétinement continu ; aussi est-ce le long des chemins que le safran est le plus beau*» (Théophraste, *Histoire des plantes*, VI, 6, 10). Mais ce sont bien les stigmates de la fleur qui sont récoltés et qui constituent l'épice.

Des pigments provenant du safran ont été découverts dans des peintures préhistoriques vieilles de 50 000 ans avant J.-C.

Des fresques minoennes représentent la cueillette du safran par des jeunes filles portant des vêtements dans lesquels sont tissés des stigmates de crocus.

Une tragédie grecque met en scène le jeune et beau Crocus, séduisant la nymphe Smilax. Mais celle-ci se serait lassée et l'aurait transformé en filament de safran, vestige d'un amour avorté.

Outre son utilisation millénaire en cuisine, les Méditerranéens cultivaient le safran à Soli, en Sicile, et l'employaient dans la fabrication de parfums et de pommades.

Alexandre le Grand prenait des bains d'eau chaude infusés au safran pour soigner ses blessures et Cléopâtre l'utilisait pour ses propriétés cosmétiques.

Les Perses en tissaient les filaments pour les tapis royaux et les linceuls funéraires.

Grecs et Romains l'employaient comme désodorisant, en le dispersant dans les espaces publics pour les parfumer (cours, amphithéâtres...).

Les Egyptiens s'en servaient pour soigner les maladies gastro-intestinales.

Les Crétois le prescrivaient comme remède pour les artisans métallurgistes.

Le safran était prescrit au Moyen Âge comme digestif, émollient, astringent, diurétique.

La vanille

épice 'fruit'

Vanilla planifolia Andrews.

Famille des Orchidaceae - classe des monocotylédones.

Flaveur : spécifique, douce, chaude et sucrée.

Il existe plus de 100 espèces de *Vanilla* mais seulement trois sont cultivées : *Vanilla planifolia* Andrews, *Vanilla pomponna* Schneider et *Vanilla tahitensis* Moore, moins connue.

Originaire d'Amérique Centrale et plus précisément du Mexique, le vanillier est une liane vivace, mycotrophe, vivant en symbiose avec le mycélium d'un champignon du genre *Rhizoctonia*.

- Il est pourvu à sa base de racines souterraines s'étalant dans la zone superficielle du sol.
- Les tiges aériennes sont vertes de 10 à 15 m de longueur, charnues et articulées.
- Les feuilles sont alternes, au pétiole court et au limbe vert clair charnu et ovale, parcouru de nombreuses nervures parallèles.
- Une racine adventive aérienne se développe à la base de chaque feuille. Elle assure la fixation de la liane sur le tuteur en adhérant à son écorce. Des racines libres pendantes accumulent de l'eau de pluie et l'humidité de l'air.
- Les inflorescences sont des épis naissant à l'aisselle des feuilles. Chaque épi porte une vingtaine de boutons floraux.
- Les fleurs zygomorphes sont d'un jaune-verdâtre, éphémères, au parfum très léger et possèdent un label qui guide l'insecte pollinisateur.
- Les fruits sont des capsules à trois valves n'ayant que deux fentes de déhiscence - d'où le nom impropre de « gousse » - possédant un nombre immense de petites graines noires. Les fruits arrivent à maturité 8 mois après fécondation.

Les fruits constituent l'épice.

Culture

Elle est pratiquée en Amérique latine, à Java, à Tahiti et dans les Mascareignes où Madagascar fournit plus de 85 % de la production mondiale. La multiplication se fait rarement par graine - car elles ne peuvent germer que si elles sont envahies par *Rhizoctonia* - mais généralement par bouturage des tiges.

La pollinisation de la vanille est inféodée à un genre d'abeille endémique du Mexique. Sa culture n'a pu se développer dans les autres pays que grâce à la méthode de pollinisation manuelle mise au point par Edmond Albius, jeune esclave de la Réunion. Il a eu l'idée de mettre en contact les organes mâles et femelles grâce à une tige de bambou. Ce travail minutieux est généralement effectué par les femmes, qu'on appelle les « marieuses ». Il a lieu tous les matins de 6 à 11h. La période de pollinisation dure 2 mois.

Récolte

Le stade de la récolte est important pour la qualité du fruit : vert clair du côté pédoncule et jaunâtre du côté opposé. S'il est cueilli avant, le fruit moisit, s'il est prélevé après ce stade, il se fend.

Le fruit est récolté à la main. Il est alors amer et inodore et doit subir un processus de transformation. (échouage, étuvage, séchage, affinage, calibrage et conditionnement).

La meilleure vanille est celle de l'île de la Réunion. Il ne faut pas se fier à l'appellation «vanille bourbon», qui n'est pas protégée et qui généralement provient de Madagascar.

Avant la récolte, les planteurs marquent les fruits d'un poinçon pour diminuer les vols. Le temps moyen d'obtention d'une capsule entre la fécondation et la vente, est de 19 mois, ce qui explique son prix très élevé après celui du safran.

Usage

La vanille est utilisée pour parfumer les laits, glaces, chocolats, gâteaux et desserts mais aussi les boissons comme dans le Coca-cola, le Rhum, le thé et le café.

Du fait de sa cherté, la vanille est souvent substituée par la vanilline, produite par synthèse.

Dans l'Histoire

Les Aztèques découvrirent les premiers arômes subtils de la vanille fermentée mais il a fallu attendre 1520 et Hernán Cortés pour qu'elle soit diffusée dans le monde entier.

Le poivre

épice 'fruit'

Piper nigrum L.

Famille des Piperaceae - la classe des dicotylédones.

Flaveur : âcre, brulante et piquante.

Son nom vient du sanskrit *pippali*, devenu *peperi* en grec puis *piper* en latin.

Il existe plus de 700 espèces de *Piper*. Le poivre noir est aujourd'hui l'épice la plus consommée en France.

Le poivrier est une plante vivace originaire de la côte Malabar et du Sud-ouest de l'Inde. Ses tiges lianescentes, ligneuses à la base, ont de 8 à 10 m de long ; les rameaux sont herbacés.

- Des racines adventives aériennes se développent au niveau des noeuds et assurent la fixation de la liane sur son support.
- Les feuilles sont simples, alternes et pétiolées. Le limbe est pourvu de 3 à 4 nervures presque parallèles et nettement marquées.
- Les inflorescences sont des épis de 8 à 12 cm composés de très nombreuses et minuscules fleurs insérées en spirales.
- Les fruits sont des baies charnues renfermant une seule graine. On en compte entre 20 et 50 baies par épi.

Les fruits constituent l'épice.

Culture

Elle est réalisée dans les régions chaudes et humides de l'Inde, du Sri Lanka, de l'Indochine et de divers pays tropicaux. La multiplication à partir des graines est longue et sans intérêt. Elle se pratique par bouturage à la saison des pluies. La culture du poivre est souvent associée à celle du palmier et du théier, arbres aux feuillages légers.

Récolte

Elle est différente suivant le type de poivre :

- **Le poivre vert** : issu des baies immatures, conservées dans le vinaigre, desséchées ou lyophilisées.
- **Le poivre blanc** : obtenu à partir des fruits mûrs, trempés dans l'eau pendant 2 à 3 jours et débarrassés du péricarpe.
- **Le poivre noir** : provenant des baies cueillies avant leur totale maturité, mises en fermentation pendant 2 à 3 jours et séchées.

Le poivre rose est un intrus : il s'agit de baies séchées du *Schinus molle*, originaire d'Amérique du Sud.

Seuls deux poivres bénéficient de cette appellation : *Piper nigrum* et *Piper longum*.

Usage

Le poivre est utilisé dans toutes les cuisines du monde pour relever les plats fades ou masquer les saveurs trop prononcées. C'est l'une des épices les moins chères et pourtant, avant l'expédition de Vasco de Gama, il valait aussi cher que l'or et était réservé aux plus puissants.

Il a longtemps servi d'impôt : ainsi le droit de naviguer le Rhône, l'Isère et le Rhin a longtemps été taxé par le versement d'une livre de poivre par bateau et par traversée.

Dans l'Histoire

L'attrait des Romains pour les épices était tel qu'une bonne partie de la politique de Rome menée en Orient s'expliquerait par cet engouement. D'ailleurs, la *via piperatica* (rue du poivre), destinée au commerce des épices, sera créée à Rome au début du II^e siècle. Le goût du poivre était très recherché dans la cuisine romaine, comme en témoigne le livre de recettes d'Apicius *De re coquinaria*.

Les vertus imputrescibles et fongicides du poivre étaient connues des Egyptiens qui en utilisaient les baies, mêlées à des copeaux de cyprès et de sapin, pour la conservation de leurs momies.

Dans l'Antiquité, le poivre était utilisé vert comme antidote contre les morsures venimeuses. Il était consommé pour ses vertus stimulantes et diurétiques.

Le piment

épice 'fruit'

Le genre *Capsicum* regroupe plus de 100 espèces mais deux sont très cultivées : *Capsicum frutescens* (piment fort) et *Capsicum annuum* (piment doux, poivron).

Le nom scientifique vient du latin *capsa*, qui signifie «boite».

Les piments étaient déjà consommés 11 000 avant J.C. et cultivés depuis 7000 ans. Les Incas le vénéraient et aromatisaient leur « chocolat » avec du piment frais broyé. On appela cette boisson « chili », terme qui désigne aujourd'hui des petits piments extrêmement forts.

C'est en Asie qu'on retrouve les piments les plus brûlants. La variété 'Habanero' fait pleurer quand on le coupe.

L'échelle de Scoville, qui est une méthode empirique, consiste à évaluer la force du piquant, en unité de force. Elle a été mise au point à l'aide d'une gamme de solution sucrée permettant de neutraliser le piquant au niveau de la bouche.

Degré	Appréciation Unités Scoville	Exemple
0	neutre / 0 – 100	Poivron
1	doux / 100 – 500	Paprika doux
2	chaleureux / 500 – 1 000	Piment d'Anaheim
3	relevé / 1 000 – 1 500	Piment Ancho
4	chaud / 1 500 – 2 500	Piment d'Espelette
5	fort / 2 500 – 5 000	Piment Chimayo
6	ardent / 5 000 – 15 000	Paprika fort
7	brûlant / 15 000 – 30 000	Piment Cascabel
8	torride / 30 000 – 50 000	Piment de Cayenne
9	volcanique / 50 000 – 100 000	Piment tabasco
10	explosif / 100 000 et plus	Piment habanero

Piment fort ou piment enragé

Capsicum frutescens L.

Famille des Solanaceae - classe des dicotylédones.

Flaveur : âcre, brûlante et très piquante.

Originaire d'Amérique du Sud et d'Amérique centrale, le piment enragé est sous-arbrisseau, généralement pluriannuel. Sa ramification lui donne l'aspect d'un buisson compact, d'environ 1 m de hauteur. C'est une plante polymorphe : sa morphologie change suivant son lieu de culture.

- Ses racines sont fasciculées.
- Ses tiges sont ligneuses et glabres à la base, légèrement pubescentes sur le dessus.
- Les feuilles sont alternes, simples entières, ovales et persistantes.
- L'inflorescence est une cyme bipare au départ qui devient unipare, mais la bractée de la cyme bipare persiste. Ainsi chaque fleur est à l'aisselle de 2 bractées faisant un angle droit. La floraison débute en juin.
- Les fleurs sont régulières, blanches, verdâtres ou violettes. Elles sont solitaires ou groupées par 2 ou 3 sur un pédoncule plus ou moins long et recourbé.
- Les fruits sont des baies pendantes ou dressées, de 2 à 3 cm de long, pointues ou arrondies au sommet et recouvertes d'une cuticule brillante. Selon le degré de maturation, elles sont tout d'abord vertes, puis rouges, jaunes ou noires. Les fruits renferment des graines riches en albumen, plates, lisses, blanc-jaunâtre, albuminées.

Les fruits sont utilisés comme épices.

Culture

Elle est pratiquée dans les zones tropicales d'Amérique latine, d'Afrique, du Golfe du Mexique, en Chine, en Inde et en France méridionale. La multiplication s'effectue par semis en pépinière.

Récolte

Elle a lieu 3 ou 4 mois après la plantation. Les fruits peuvent être cueillis verts ou à maturité lorsqu'ils sont rouges. Ils sont prélevés avec le pédoncule, puis séchés à l'air libre.

Usage

Les fruits sont pourvus de vitamine B mais surtout de capsaïcine, responsable de la saveur piquante et agressive. Les piments forts démarrent à un niveau 5/6 de l'échelle de Scoville.

Le piment de Cayenne, réduit en poudre, entre dans la composition de la harissa avec de l'huile, de l'ail et des épices pilés.

En Amérique du nord, la variété tabasco a donné son nom à une sauce réalisée à partir de piments macérés pendant 3 ans avec du sel.

Au Zaïre et au Mali, on cultive le pili-pili.

En France, on le consomme en purée cuite pour agrémenter la viande, les poissons, les soupes et les plats typiques (paëlla, couscous, tajines...).

Médecine

Les feuilles du piment enragé sont utilisées en cataplasme contre les rhumatismes articulaires et les entorses. A la Réunion, on dit ralentir la chute des cheveux et stimuler leur repousse en frictionnant la tête avec du piment macéré dans l'alcool.

Piment doux

Capsicum annuum L.

Famille des Solanaceae - classe des dicotylédones.

Flaveur : âcre plus ou moins brûlante et piquante.

Cette plante originaire du Brésil se différencie de *Capsicum frutescens* par une taille plus petite, souvent inférieure à 1 m de hauteur, et par des tiges herbacées et annuelles sous nos latitudes.

- Les feuilles sont entières, ovales et le plus souvent isolées.
- L'inflorescence est une cyme unipare dont la fleur est comparable à celle du piment fort.
- Les fleurs sont régulières, blanches, verdâtres ou violettes. Elles sont solitaires ou groupées par 2 ou 3 sur un pédoncule plus ou moins long et recourbé.

Les fruits sont retombants et contiennent les mêmes composés que ceux du piment fort mais en moindre quantité, ce qui les place à un niveau inférieur à 5 sur l'échelle de Scoville. De manière générale, plus le piment est gros, moins il est fort.

Culture

On y retrouve le piment doux ainsi que le paprika, qui est une variété de piment de couleur rouge-orangé. L'origine de la plante est mal définie, mais une variété vient d'Espagne et deux autres, les plus appréciées, de Hongrie.

Récolte

En Hongrie, la récolte du paprika (niveau 1) se fait en automne. Durant cette période, l'école n'est plus obligatoire et les champs sont envahis de cueilleurs. Les fruits sont mis à sécher de manière traditionnelle en chapelets ou dans des filets appelés « saucisses » pour une revente en gros. Ils sont ensuite réduits en poudre.

En France, nous avons le piment d'Espelette (niveau 4), protégé par une AOC. Il est cultivé depuis le XVII^{ème} siècle, principalement pour relever certaines recettes de chocolats, Bayonne étant alors la première ville chocolatière de France. Puis il servit à parfumer les fameux jambons, que l'on recouvrait de poudre avant séchage.

Usage

Le paprika entre dans la composition de nombreux plats dont la célèbre goulash.

À cela il faut également ajouter des pouvoirs magiques. Ils sont traditionnellement utilisés dans les charmes d'amour. En Hongrie, les femmes tissaient des croix à partir des tiges de piments qu'elles suspendaient au dessus de leur lit pour assurer la fidélité de leurs époux. Au Mexique, on brûle les piments et on les disperse sur le chemin emprunté par l'être aimé.

NB : la capsaïcine est liposoluble, il ne sert à rien de boire de l'eau mais plutôt du lait ou ses dérivés (yaourts, fromages frais), ou manger du pain beurré, du riz, sucre ou sucreries.

Le curcuma

épice 'rhizome'

Curcuma longa L.

Famille des Zingiberaceae - classe des monocotylédones.

Flaveur : épicée, forte, musquée, poivrée et amère.

Originaire de l'Inde et de la Malaisie, le curcuma est une plante herbacée, vivace, de 60 cm à 1 m de hauteur. Elle possède un gros rhizome écaillé pourvus de nombreuses racines.

- Des tiges courtes et massives portent des feuilles alternes et distiques.
- La tige florale, longue de 12 à 15 cm, se forme au centre du feuillage. Elle porte une inflorescence terminale, cylindrique munie de bractées membraneuses et lancéolées. Seules les bractées de la base portent deux fleurs irrégulières blanc-jaunâtre bordées de violet.
- Le fruit est une capsule globuleuse contenant de nombreuses graines arillées.

Le rhizome constitue l'épice, couleur jaune d'or.

Culture

Elle se pratique au Brésil, en Indochine, à Madagascar, en Océanie et à la Réunion. La plante se multiplie à partir des fragments de rhizomes munis de bourgeons.

Récolte

Le rhizome est récolté lorsque les feuilles se fanent. Les racines sont éliminées et le rhizome est grossièrement épluché pour un aspect plus régulier, lavé dans l'eau bouillante et séché pendant 3 à 4 jours.

Usage

Le curcuma est utilisé en cuisine sous forme de poudre. Il aromatise les viandes, les poissons, les volailles, les salades et les pains d'épices. Il est souvent utilisé en substitution au safran. Il entre dans la composition de certaines moutardes douces et dans celle du curry. La curcumine, labellisée E100 dans la liste des additifs alimentaires, sert à colorer en jaune les produits beurriers, bonbons, confitures et certaines liqueurs. Sa saveur vient de la turmérone, huile essentielle également utilisée en parfumerie.

Dans l'Histoire

La première description vient de Dioscoride qui parle d'une plante ressemblant au gingembre mais avec le goût du safran. Marco Polo en parle également dans ses récits de voyage. La Chine et l'Inde l'utilisent depuis des siècles en tant qu'épice mais aussi comme colorant naturel : il donne la magnifique couleur orange aux robes des moines bouddhistes. Le curcuma apparaît en Europe au Moyen Age et devient au XVIème siècle, grâce à Paracelse et sa théorie des signatures, un remède contre toutes les maladies du foie, la couleur du rhizome rappelant celle de la bile.

Médecine

Il est prescrit en usage interne contre les diarrhées et troubles urinaires ; en application externe, pour les maladies de peau. Mélangé à du lait sucré, il soigne les rhumes et les bronchites.

La médecine moderne a toutefois confirmé Paracelse dans sa théorie puisque le curcuma a effectivement une action protectrice sur les cellules hépatiques.

Le gingembre

épice 'rhizome'

Zingiber officinale Roscoe

Famille des Zingiberaceae - classe des monocotylédones.

Flaveur : camphrée, citronnée, brûlante, piquante et poivrée.

Le terme gingembre viendrait de *singabera* signifiant « en forme de cornes » en prâkrit, une langue ancienne de l'Inde. Il serait à l'origine étymologique de *zingiberis* en grec, avant de devenir *zingiber* en latin.

Originaire de l'Inde et de la Malaisie, le gingembre est une plante herbacée, vivace à port de roseau. Son rhizome irrégulier est appelé main ou patte.

- Sur le rhizome naissent des rameaux aériens : les uns sont stériles (1,50 de hauteur) et les autres sont fertiles (20 cm de hauteur).
- Ces rameaux se terminent par une inflorescence ovoïde composée de bractées imbriquées.
- Les fleurs sont jaunes à lèvres pourpres.
Elles ont instauré une étrange relation avec les pollinisateurs : en boutons, elles sécrètent un nectar qui attirent les fourmis. Celles-ci s'installent et les défendent contre les ravageurs (limaces, coléoptères et autres dévoreurs). Une fois ouvertes, les fleurs secrètent un nectar pour les colibris pollinisateurs mais les fourmis restent pour empêcher les abeilles charbonnières d'approcher, elles qui ne pollinisent pas la plante.
Nul ne sait à ce jour la cause de tout ce stratagème de protection des fleurs !
- Les fruits sont des capsules contenant des graines noires très odorantes mais elles donnent rarement de nouvelles plantes car le gingembre se multiplie de manière végétative par le rhizome.

Culture

Cultivé depuis les temps les plus reculés en Inde et en Chine, le gingembre a été introduit par les Arabes dans toute la Méditerranée. Il prendra son ampleur au moment des croisades et devient la panacée au XIV^{ème} siècle, où il sera l'épice la plus consommée en Europe avant d'être détrôné par le poivre au XVIII^{ème} siècle. L'Inde reste le premier pays producteur et consommateur, suivi par la Chine, l'Indonésie et l'Afrique.

Récolte

Selon l'utilisation culinaire, le rhizome est récolté lorsque les feuilles sont encore vertes ou quand elles se fanent. Les racines sont éliminées et le rhizome est grossièrement épiluché pour un aspect plus régulier, lavé et séché pendant 3 à 5 jours.

Usage

Le gingembre est utilisé sous différentes formes :

- en conserve (sirop ou confit dans le sucre),
- sec, il a une odeur camphrée, citronnée et une saveur piquante et poivrée,
- en poudre, pour relever les potages fades et certains plats de crustacés.

Il aromatise les viandes, les poissons, les volailles, les salades et les pains d'épices. Il se marie très bien avec le wasabi pour les sushis. Il entre également dans la composition de boissons et dans celle du curry.

Médecine

Il est réputé pour être un stimulant stomachique et sexuel. Il est un vasodilatateur et ses vertus reconstituantes sont reconnues. Sa consommation régulière abaisse le cholestérol et, croqué avant un long voyage, il évite le mal des transports.

Dans l'Histoire

Il semblerait que cette épice ait fait l'objet d'un commerce à l'époque mycénienne. Ses rhizomes étaient conservés dans de la vaisselle en argile pour mieux supporter le transport par bateau. De tout temps, le gingembre a été considéré pour ses vertus digestives, stimulantes et antiseptiques. Tout comme le poivre, il était utilisé en application pour le traitement des maladies des yeux.

Au Xème siècle, les Assyro-babyloniens, Phéniciens et Cananéens d'Israël tiraient de ses rhizomes une huile parfumée.

Chez les Romains, cette épice au goût très prononcé était aussi utilisée dans la cuisine et dans les breuvages pour parfumer la nourriture ou lui donner une note plus haute. Il servait aussi parfois à conserver les aliments tout en masquant certains goûts peu souhaitables.

En revanche, chez les Egyptiens, Sémites et Grecs, le gingembre était davantage utilisé pour la parfumerie.

Le cacao

épice 'graine'

Theobroma cacao L.

Famille des Sterculiaceae - classe des dicotylédones.

Flaveur : typique chaude, puissante, légèrement amère et acide.

Il existe plusieurs espèces de cacao, comme *Theobroma leiocarpa*, *Theobroma bicolor* ou *Theobroma pentagona* mais la plus exploitée est *Theobroma cacao*, poussant à des altitudes inférieures à 600 m.

Les cacaoyers sont classés selon 3 grands groupes aromatiques :

- les **forasteros**, cacaoyers couvrant 80% de la production mondiale et produits essentiellement en Afrique,
- les **trinitarios**, originaire de Trinidad. Il s'agit de cacaoyers hybrides très polymorphes, produits dans les Caraïbes et au Brésil,
- les **criollos**, à fèves dodues donnant un cacao très fin et aromatique, produits au Venezuela et en Indonésie.

Cette plante originaire des forêts humides de l'Oréloque et de l'Amazone, est un arbre pouvant atteindre 12 à 15 m de haut mais limité à moins de 5 m pour en faciliter la culture.

- Ses feuilles sont alternes, longues (jusqu'à 50 cm), pétiolées au limbe entier et lancéolé. Leur froissement rappelle celui du papier-monnaie.
- L'inflorescence est une cyme bipare. Les fleurs caulinaires naissent sur des sortes de coussinets, donnant l'impression qu'elles sortent directement du tronc. La floraison dure 5 mois chez les criollos, et beaucoup plus longtemps chez les trinitarios.
- Les fruits, pendants, sont dénommés cabosses. Ce sont des baies charnues et indéhiscentes de 15 à 20 cm de longueur, de forme ovoïde et parcourues de côtes. Elles sont d'abord vertes, puis jaunes, et enfin d'un brun-rougeâtre.
- Les cabosses renferment 30 à 40 graines ou fèves en forme d'amande, noyées dans une pulpe blanc-jaunâtre à saveur aigrelette et légèrement sucrée.

Culture

Les cacaoyers sont cultivés en Amérique centrale (Brésil, Equateur et Venezuela) et surtout en Afrique (Ghana, Côte d'Ivoire, Togo et Cameroun). La multiplication s'effectue à partir des graines.

Récolte

Les cabosses sont récoltées à la main au début de leur maturité. Elles sont ensuite ouvertes et placées dans des caisses où elles démarrent une fermentation de 2 à 7 jours. La chaleur détruit alors l'embryon. Puis les fèves sont placées sur des claies pour qu'elles se déshydratent. Elles perdent alors deux tiers de leurs poids en eau.

Usage

Les fèves servent à fabriquer le chocolat. Il faut environ 20 à 25 cabosses pour obtenir 1 kg de poudre de cacao.

Les fèves fermentées et séchées sont ensuite torréfiées et décortiquées. Puis elles sont broyées pour obtenir une pâte molle et brune appelée «liqueur de cacao». Cette pâte est pressée pour en sortir un beurre qui sera raffiné, moulé et refroidi : c'est le fameux beurre de cacao.

Il reste dans les presses des tourteaux, sortes de résidus solides, qui seront concassés et transformés en poudre de cacao contenant encore 18 % de beurre.

- La pâte de cacao peut être additionnée de sucre fin et de beurre de cacao, on obtient alors le chocolat.
- Un ajout de lait et de crème de lait donne le chocolat au lait.
- Le chocolat blanc est uniquement fabriqué à partir du beurre de cacao.
- La ganache est un mélange réalisé à chaud de chocolat à mouler et de crème de lait en part égale.
- Le gianduja est une pâte de chocolat au lait additionnée de noisettes broyées, comme par exemple Nutella®, qui détient l'exclusivité d'une variété de noisettes se mariant très bien avec le chocolat.
- Le chocolat en poudre, tablettes ou cacao soluble sont utilisés depuis très longtemps en cuisine salée ou sucrée.

Médecine

Le «breuvage des dieux» est avant tout le meilleur remède contre la dépression. Drogue très douce, recommandée à chaque fois qu'il est nécessaire de se faire plaisir. Un de ses composants, la théobromine, a des propriétés diurétiques connues.

Dans l'Histoire

On raconte que Linné en aurait goûté et se serait exclamé «ceci est une nourriture pour les dieux », la nommant *theobroma* ; mais il semble plus probable que ce terme fasse référence à la vénération que les Amérindiens du Mexique avaient pour cette plante. Ils la manipulaient avec des instruments faits de nacre et d'opale. Les graines avaient la même valeur que l'or. Les Aztèques savaient torréfier et moulinier les fèves. En les mélangeant avec du maïs, de la vanille et du piment, ils en préparaient une pâte que Cortés envoya à la cour d'Espagne. Le succès fut immédiat. On remplaça par la suite le piment par du sucre pour agréer les palais européens. C'est le suisse Caillier qui le premier inventa en 1862 les tablettes de chocolat au lait. Comme pour les vins, il existe des crus de cacao, les criollos étant les plus recherchés.

La muscade

épice 'graine'

Myristica fragrans Houttuyn

Famille des Myristicaceae - classe des dicotylédones.

Flaveur : graine très épicée, résineuse, à odeur de noix fraîche, à saveur brûlante et âcre.

Il existe plus de 80 espèces de muscadiers mais la plus aromatique est *Myristica fragrans*.

Cette plante originaire de l'île de Banda dans l'archipel des Moluques, est un arbre odorant de 6 à 15 m de hauteur.

- Ses feuilles sont alternes et persistantes, entières, ovales et lancéolées.
- Le muscadier est dioïque.
- Les inflorescences sont des cymes axillaires de 4 à 6 fleurs, petites et unisexuées, très odorantes. La floraison a lieu au printemps.
- Les fleurs femelles sont longuement pédicellées avec un périanthe velu. Les fleurs mâles ont leurs stigmates soudés sur toute la longueur, des filets jusqu'aux anthères, formant une colonne. Le pollen est transporté par le vent sur les fleurs femelles.
- Les fruits pédonculés sont des baies jaune-pâle en forme de poire, charnues mais coriaces.
- La baie renferme une graine brune et ovoïde, recouverte d'une arille, sorte de tégument charnu, lacinié et brun-orangé.

L'épice est constituée par l'arille et l'amande débarassée du tégument de la graine.

Culture

Elle se pratique en Indonésie, aux Antilles - principalement sur l'île de Grenade-, aux Moluques et à Sumatra. La multiplication s'effectue par semis. L'arbre produit à partir de 7 - 8 ans. Un pied mâle peut féconder 8 à 10 pieds femelles.

Récolte

Les fruits sont ramassés au sol tous les matins. On peut aussi gauler l'épice au moment de la déhiscence du fruit, au cours de laquelle la graine s'échappe avec son arille.

Usage

L'arille après séchage prend le nom de macis et devient friable.

La graine entière est séchée au soleil. Une fois sèche, le tégument externe est brisé à l'aide d'un maillet de bois et l'amande est chaulée pour la protéger des parasites, puis séchée durant 2 à 3 semaines avant d'être commercialisée sous le nom de noix de muscade.

La noix de muscade est toujours râpée au moment de son utilisation. Elle se conserve mieux sous forme entière dans un flacon hermétique. Elle est employée pour relever les plats fades, la béchamel et la purée de pomme de terre ; dans les viandes blanches, ragouts, fondues, poissons mais également dans les gâteaux et desserts. Elle donne son arôme au vin chaud, à la Chartreuse et au Vermouth.

L'huile essentielle entre dans des préparations à base de viandes et en pâtisserie.

Médecine

La muscade a longtemps été employée en phytothérapie. Le *Codex medicus* de 1758 cite 28 préparations à base de muscade. Elle est utilisée depuis l'Antiquité pour traiter les contractures musculaires.

Elle contient de la myrticine, un narcotique hallucinogène dont un proverbe antillais dit : «*la première noix est salutaire, la deuxième nuit et la troisième tue.*»

Dans l'Histoire

La muscade a suivi la droite file du giroflier sous les hollandais, qui voulaient s'en assurer le monopole. Ils brûlèrent tous les plants exceptés ceux de l'île de Banda. Pour empêcher qu'on puisse les planter ailleurs ou qu'elles ne germent sur d'autres îles via les oiseaux, ils enduisirent chaque noix de chaux. Le monopole fut brisé par Pierre Poivre. En 1843, un navigateur en rapporta un plant à des amis cultivateurs sur l'île de Grenade, faisant de cette île aujourd'hui, la première région productrice au monde en fournissant 40 % des besoins.

La noix de muscade a longtemps été une plante magique : rêver d'elle présageait un changement de vie, autour du cou elle protégeait de l'épilepsie. Elle servait d'envoûtement amoureux en gravant le nom de l'être aimé sur la noix et en l'enterrant au pied d'un sapin.

La cardamome

épice 'graine'

Elletaria cardamomum Maton

Famille des Zingiberaceae - classe des monocotylédones.

Flaveur : spécifique, complexe, puissante, citronnée, camphrée, poivrée, chaude et astringente.

Le nom cardamome vient du grec *kardámômon*. Elle est mentionnée dans les tablettes en linéaire B (syllabaire servant à transcrire le grec mycénien vers 1400 av. J.-C.) sous la forme de *ka-da-mi-ja* (cardamome).

Il en existe deux variétés :

- **alpha-minor**, qui donne les cardamomes verte et blanche, plus aromatiques et cultivées au Kerala,
- **beta-major**, qui donne la cardamome de Ceylan aux capsules brunes, cultivée essentiellement au Sri Lanka, meilleur marché mais moins aromatique.

Originaire des zones équatoriales de l'Indonésie, la cardamome est une plante herbacée dont l'aspect ressemble au roseau. Elle est pourvue d'un rhizome épais.

- Sur le rhizome, se développent des tiges stériles de 3 m de hauteur environ, portant de grandes feuilles alternes, linéaires, fusiformes et engainantes ; et des tiges fertiles, aphyllées, de 90 cm de longueur portant des inflorescences terminales en épis longs et grêles. La floraison a lieu de janvier à mai.
- Les fleurs sont blanches veinées de violet, irrégulières, se développant à l'aisselle des bractées.
- Les fruits sont des capsules gris-vert ou brun, ovoïdes ou rondes. Chaque capsule s'ouvre par trois valves et renferment une vingtaine de graines noirâtres.

Les graines constituent l'épice. Elles ont une odeur fortement camphrée qu'elles perdent facilement une fois extraites de la capsule.

Culture

Elle se pratique au Cambodge, en Chine, en Amérique centrale (Costa Rica et Guatemala), en Inde et en Indonésie. Il s'agit le plus souvent d'un simple entretien de peuplements naturels.

La multiplication s'effectue à partir des graines mais aussi de tronçons de rhizomes pourvus de bourgeons.

Récolte

La récolte des fruits s'effectue avant maturité, à partir du mois d'août jusqu'en décembre. Les fruits sont délicatement prélevés à l'aide de ciseaux pour ne pas endommager les fleurs et fruits non matures. Ils sont ensuite trempés dans l'eau bouillante, puis séchés au soleil, battus et décortiqués. Les capsules blanches sont obtenues par trempages successifs dans l'eau bouillante contenant des fruits écrasés puis fermentés.

Usage

Les graines entières ou moulues parfument les poissons, les ragouts, les volailles et les charcuteries. Elles entrent dans la composition du curry et sont associées à d'autres épices dans les riz indiens.

Les graines et les essences sont utilisées depuis très longtemps pour parfumer le café et les vins chauds. En Amérique, elle parfume les whisky.

Les vraies cardamomes sont toujours vendues en capsules pour éviter les falsifications par des graines d'autres zingibéracées comme *Amomum* ou *Aframomum*, au goût plus fort et très camphré.

Sa saveur provient de son essence riche en cinéol.

Médecine

La pharmacopée chinoise considère la cardamome comme la panacée contre toutes les maladies intestinales. Elle ne semble pas être utilisée en Europe avant le XVIIIème siècle. En bouche, elle neutralise l'odeur tenace de l'ail.

La cardamome était réputée pour ses propriétés stimulantes. Mélangée à de l'eau, elle serait antitussive et indiquée pour les épileptiques. Jugée efficace contre les paralysies, les spasmes et les coliques, elle lutterait contre les parasites intestinaux. Mélangée à du vin, la cardamome soignerait les problèmes rénaux et les piqûres de scorpion, ainsi que tout venin animal. Les cendres des enveloppes racinaires de cardamome seraient abortives.

Dans l'Histoire

Ne poussant que dans la jungle des Monts de Cardamomes, cette épice était exportée vers l'Europe et la Chine en même temps que le poivre.

En Egypte, une huile destinée aux onctions était élaborée à base des graines de cardamome. Elles étaient également utilisées comme condiment, en pâtisserie, pour leurs vertus médicinales, ou encore simplement mâchées pour rafraîchir l'haleine.

On lui prête des propriétés religieuses : elle servait d'intermédiaire au dialogue avec le divin, d'où son nom de «graines des anges». Ses vapeurs odorantes accompagnent la liturgie catholique dans les premiers siècles. Elle était également utilisée pour ses vertues aphrodisiaques : un vin chaud à la cardamome pulvérisée réveillerait un mort lequel irait tout droit voir les filles !

La coriandre

épice 'graine'

Coriandrum sativum L.

Famille des Apiaceae - classe des dicotylédones.

Flaveur : florale, fruitée et épicée avec une note d'agrumes.

Originaire du Moyen Orient et de l'Égypte, la coriandre une plante herbacée annuelle, de 30 à 60 cm de hauteur. La plante dégage une odeur de punaise des bois qui devient agréable après séchage.

- Les tiges sont ramifiées et grêles.
- Le feuillage est polymorphe : les feuilles inférieures sont ovales incisées et dentées alors que les feuilles supérieures sont laciniées, linéaires et aiguées. Toutes les feuilles sont alternes.
- Les inflorescences sont des ombelles composées, la floraison a lieu de juin à août.
- Les fleurs sont blanches, actinomorphes au centre de l'ombelle et zygomorphes à ses bords.
- Les fruits sont des diakènes ovoïdes, côtelés et glabres.
- Chaque akène renferme une graine albuminée à face concave.

Les feuilles et les fruits sont utilisés comme épices.

Culture

Elle se pratique en Amérique du Sud, en Europe et au Maroc. En France, la coriandre est cultivée en Ile de France et dans le Sud-Est. La multiplication est assurée à partir de semis de printemps.

Récolte

La récolte des fruits s'effectue avant maturité complète (d'août à septembre), de préférence le matin. Ils sont immédiatement séchés à une température inférieure à 35 °C.

Usage

La coriandre apporte une saveur douce et agréable aux viandes, gibiers, marinades, charcuteries, poissons et légumes. Ses fruits secs entrent dans la composition du curry et doivent être conservés dans boîtes hermétiques. L'huile essentielle est utilisée dans le Gin, l'Izarra et le Schnaps, ainsi qu'en parfumerie. Contrairement aux autres épices, ce sont les graines les plus vieilles qui dégagent le meilleur parfum. Il provient de deux aldéhydes : le décanal et le nonanal (donnant la fameuse odeur de punaise).

Médecine

La coriandre possède des propriétés qui stimulent la digestion.

Dans l'Histoire

Elle est citée dans l'Ancien Testament sous le nom de *gad*. Les hébreux l'utilisaient pour aromatiser les galettes de pain. Dans l'Égypte ancienne, on s'en servait pour aider à la fermentation des farines d'orge et de millet. Les Romains conservaient la viande dans du vinaigre additionné de coriandre pilée. Au Moyen Age, elle fait partie des plantes dont la culture est recommandée dans le capitulaire de Charlemagne. Elle a longtemps vu ses propriétés médicinales controversées : pour les uns, elle était un poison aussi redoutable que la ciguë ; pour les autres, elle calmait les maux de tête et assurait aux femmes enceintes des bébés intelligents.

Le cumin

épice 'graine'

Cuminum cyminum L.

Famille des Apiaceae - classe des dicotylédones.

Flaveur : spécifique, âcre, piquante, chaude et légèrement amère.

Originaire de Haute-Égypte, de l'Iran, de la Turquie et du Turkestan, le cumin est une plante herbacée, annuelle et grêle de 10 à 15 cm de hauteur.

- Ses tiges sont dichotomes.
- Ses feuilles sont alternes et découpées en lanières très fines.
- Les inflorescences sont des ombelles composées ; la floraison a lieu en juin-juillet.
- Les fleurs sont blanches, petites et actinomorphes ; les insectes assurent la pollinisation des fleurs extérieures vers celles du centre.
- Les fruits sont des diakènes fusiformes et bruns. Chaque akène renferme une graine contenant des substances amères.

Le fruit constitue l'épice.

Culture

Elle se pratique au Maroc, en Égypte, dans le sud de l'Europe et en Asie mineure. En France, le cumin est cultivé dans le Var et le Vaucluse. La multiplication se fait par semis au printemps.

Récolte

Les fruits sont récoltés vers la fin du mois d'août. Plus l'été a été chaud et sec, plus la récolte est bonne. Ils sont séchés à une température inférieure à 37 °C.

Usage

Le cumin est utilisé depuis la plus haute Antiquité autour du bassin méditerranéen. Les fruits secs, entiers ou en poudre, parfument les viandes, marinades, légumes et sauces. En Europe, il est présent dans certains pains. Les fruits entiers sont servis avec certains fromages dont ils équilibrent le goût en ajoutant une note de croquant. Les Marocains l'utilisent dans leurs salades, leur *chermoula* (viandes marinées) et les *méchouis*. En Inde, on l'utilise pour le *lassi*, boisson au lait caillé et au yaourt. Au Liban, on prépare l'*oxyporon*, sauce à base de cumin et de gingembre, liée à du miel et des dattes écrasées. C'est l'aldéhyde cuminique qui est responsable de sa saveur.

Médecine

Le cumin compte parmi les plus anciennes épices connues. Le papyrus Ebers mentionne très souvent la présence du cumin comme remède universel. Il est stomachique et diurétique, stimulant du cœur et du système nerveux. En usage externe, il est antiseptique et bactéricide.

Dans l'Histoire

Cultivé dans la Haute-Égypte, on a retrouvé des graines de cumin dans les sarcophages de nombreux pharaons. Les Grecs et les Romains l'utilisaient pour assaisonner la viande et se donner une haleine fraîche. En Terre Sainte, Saint-Marc parle d'une dîme pour cette épice dans son évangile. Au Moyen Âge, il est souvent associé aux traités de magie où il jouait un double rôle : garder les amants unis et empêcher les volailles de s'enfuir de la basse cour!