

Roselyne Marianne

# Le petit guide des 7 épices

## Cuisine créole mauricienne



Selmour - Conceptions

# Maurice, l'Île aux épices adulées

L'île Maurice possède une cuisine de 300 ans d'histoire, avec une multitude d'influences apportées par les populations qui s'y sont installées au fil du temps. Toutes ces influences ont donné naissance à une cuisine riche, variée et surtout exceptionnelle. L'usage des épices s'explique par un art de vivre raffiné.



## Section 1

# Le achard de légumes mauricien et ses épices

---

Parmi les 7 épices d'origine végétale que je vais vous décrire se trouvent les 6 épices indispensables pour la réalisation de cette préparation :

1. OIGNONS
2. AIL
3. GINGEMBRE
4. CURCUMA
5. MOUTARDE NOIRE
6. PIMENT

Les autres ingrédients nécessaires au achard sont : quatre légumes (choux blanc, haricots verts, choux fleur, et carottes), de l'huile d'olive et du sel.

7. CORIANDRE

A ces 6 épices, dans ce guide, j'ai ajouté la coriandre comme 7ème épice parce que je l'utilise quotidiennement pour ses qualités gustatives et médicinales.



## Section 2

# Les épices de l'Île Maurice, un peu d'histoire

---

Au 18ème siècle l'ancêtre de Patrick Poivre d'Arvor dit PPDA (journaliste de TFR), Monsieur Pierre Poivre implanta les girofliers, les canneliers et les muscadiers à l'île de France (Île Maurice) et à l'Île Bourbon (Île de la Réunion). Ce qui a permis, à l'époque, de démocratiser les épices et les rendre plus accessibles à un plus grand nombre. Merci Monsieur Poivre .

Début 19ème siècle les anglais arrivent avec l'Inde dans leur bagages. Ils gèrent la quasi totalité du commerce des épices. (A lire : L'île Maurice : Sur la route des épices, 1598-1810. Auteur Denis Piat, préface de PPDA).

Pour la petite histoire personnelle, c'est à ce moment là que probablement mon arrière grand-père maternel, originaire de Pondichery (Inde du sud), rencontra mon arrière grand-mère d'origine française, se maria et eut des enfants dont ma grand-mère bien aimée qui se prénomme Selmour. Juste l'idée de savoir qu'ils font partie de ce mouvement pluri-culturel avant-gardiste me donne de la joie et du bonheur. Voilà vous savez maintenant qui est Selmour.

En plus, ma grand-mère, tous ses petits enfants l'appelaient Mamamour et mon grand-père Papamour et finalement tout le monde dans le village les appelait ainsi.



## Section 3

# Epices, plantes aromatiques et condiments

Quelques précisions sur les épices, les plantes aromatiques et les condiments :

- Une épice est toujours d'origine végétale sauf le sel qui est d'origine minérale
- Une plante aromatique ce sont toujours les feuilles
- Un condiment est une préparation telle que la moutarde elle-même

A savoir que toutes les épices avec leur goûts et leurs arômes participent et aident à nettoyer, protéger et reconstruire nos cellules pour un bon fonctionnement général. Elles ont un rôle préventif et curatif .

Leur usage en raison de leurs capacités médicinales est toujours très apprécié et d'un grand secours pour cette médecine à deux vitesses à l'île Maurice comme dans beaucoup de pays en voie de développement.



Avant, ces épices étaient plus précieuses que l'OR mais peut-être plus encore aujourd'hui. Alors associons-les avec des légumes et des fruits de saisons d'ici et d'ailleurs pour minéraliser notre corps, pour une vitalité et un bon équilibre général .



Éveillons nos Sens et réveillons nos Trésors, rentrons par le palais de Saveurs dans notre Royaume et devenons scandaleusement en bonne Santé.

# Les 7 épices de ma cuisine créole

1. OIGNONS
2. AIL
3. GINGEMBRE
4. CURCUMA
5. MOUTARDE NOIRE
6. PIMENT
7. CORIANDRE



## Section 1

# L'oignon

---

### Origine :

*Depuis des millénaires passant de L'Asie, à l'Égypte et à la Grèce.*

### Classification :

*Bulbes, racines, tiges et fleurs (en décoration l'été). Blancs, jaunes et rouges.*

*Pour moi, Mauricienne, l'oignon est une épice.*

### Bienfaits thérapeutiques :

*Améliore le fonctionnement de la thyroïde, fortifie les défenses naturelles, empêche la prolifération des cellules cancéreuses, anéantit les bactéries nuisibles à l'estomac. Très bon protecteur contre les allergies; un anti-inflammatoire naturel; ces substances sulfurées inhibent la réaction allergique inflammatoire dans l'asthme.*

### Utilisation :

*Dans tous les plats froids, crus et cuits même si, cuits, les principes actifs diminuent. Dans les salades vertes, en petits morceaux ou écraser, avec de l'huile et du citron. L'oignon rouge est préférable en cru, c'est moins piquant.*



**Recette simple** : *des lentilles rouges, des topinambours et du potimarron, ail, gingembre, oignon, curcuma frais, graines de coriandre écrasés et 2 càs soupe d'huile de coco. Temps de cuisson 20'.*

**Conseils** :

*Passez sous l'eau pour couper ou portez des lunettes. Après avoir consommé de l'oignon cru, manger du persil ou 1 kiwi pour une haleine plus douce.*

**Astuces** :

*Ne jamais couper à l'avance pour le lendemain car toxique (à moins qu'il ne soit gardé dans de l'huile).*

*Manger cru quand c'est possible sous sa forme la plus douce rouge par exemple et couper le plus finement possible; cuit, les principes actifs sont nettement moindre même dans la belle soupe à l'oignon.*

**Saveurs** :

*Découvrez votre propre palais de saveurs.*

**Où trouver** :

*Dans votre jardin peut être. Dans les magasins bio.*

**Conservations** :

*Au sec et au frais toujours bien laisser le maximum de peau.*

# L'ail

---

## Origine :

*L'Asie, l'Inde, la Chine. Même Hippocrate utilisait les propriétés médicinales du bulbe.*

## Classification :

*Famille des racines (bulbe)*

## Bienfaits thérapeutiques :

*L'ail est tonique, stimule l'immunité. Il est antibiotique (rhinites, otites, grippe...). Il régularise l'inflammation, il est antiseptique, il abaisse la tension. Il est un antioxydant puissant, un antifongique et une excellente épice préventive et curative.*

*Il est actif contre les infections, les troubles circulatoires, il abaisse le mauvais cholestérol. Très efficace pour éliminer les toxines.*



## Utilisation :



*Pour libérer son principe actif c'est important de l'écraser ou de le piler. N'hésitez pas à le consommer cru, car c'est ainsi que ses propriétés se révèlent au mieux.*

*Pour moi, c'est la base de presque tous mes plats sauf les carottes, juste une question de goût.*

**Recette simple :** *En apéro, avec quelques légumes crus: 1 càs de cacahuètes, de graines de cumin, 5 branches de coriandre fraîches, 4 feuilles de menthe, 2 grosses gousses d'ail, 1 piment vert pas trop fort ou du piment d'espelette, (Espelette, c'est le nom d'un village), 1/2 càs de citron, 1/2 càs de gingembre râpé, une pincée de sucre de coco. Mixez les cacahuètes et le cumin graines, ajoutez les autres ingrédients pour en faire une pâte; servir sur des feuilles de chicons, des branches de céleri blanc ou des tranches d'autres légumes racines.*

## Conseils :

*Une gousse d'ail tous les jours éloigne le médecin comme une pomme aussi.*

## Astuces :

*Enlever le vert intérieur pour être plus digeste. Pour vérifier la fraîcheur: la peau colle aux doigts.*

## Saveurs :

*Faites vos propres expériences.*

## Où trouver ces épices :

*Dans les magasins et salons bio.*

## Conservation :

*Dans un endroit frais sec ou au frigo avec un peu d'huile.*

# Le gingembre

---

## Origine :

*Pousse à l'état sauvage sous tous les climats tropicaux. Nord de l'Inde et de l'Asie de l'Est.*

## Classification :

*Racines*

## Bienfaits thérapeutiques :

*Il fluidifie le sang. Il améliore la circulation sanguine. Il régularise le taux de cholestérol. Sur le plan digestif, il favorise la production des enzymes et de l'acide chlorhydrique, pour une meilleure digestion. Il est antifermentatif pour la nourriture grasse dans les intestins et carminatif.*

*Au niveau respiratoire, il fluidifie les sécrétions et les mucosités pour mieux expectorer.*

**Recette simple** : *un petit dessert de saison, les poires. Faites une marinade avec le jus d'une orange et d'un citron, une pincée de cannelle, 2 càc de miel de thym, une petite branche de thym*



*frais, un petit morceau de gingembre râpé. Coupez la poire en quatre, mettre dans un plat, un filet d'huile d'olive, ajoutée la marinade. Laissez mariner au moins une heure au frigo. Déposez les poires dans une poêle à feu doux et laissez cuire pendant 10' en arrosant au fur et à mesure avec le jus de la marinade. Saupoudrez de sucre de coco et caramélisez doucement. Mettez dans l'assiette avec une branche de thym frais et une feuille de menthe (en option).*



## Utilisation :

*Coupé, râpé, écrasé ... pour tous les plats sucrés et salés.*

## Conseils :

*En cas d'ulcère à l'estomac, ne pas manger seul, mais toujours dans une préparation et de très petite quantité.*

## Astuces :

*Bien laver mais pas besoin d'enlever la peau pour une plus grande efficacité des propriétés actives. Le duo curcuma gingembre pour nettoyer et favoriser la production d'enzymes et d'acide chlorhydrique pour une bonne digestion et absorption .*

## Saveurs :

*A vous de goûter, selon votre tolérance, seul ou accompagné.*

## Où trouver :

*Magasins bio uniquement*

## Conservation :

*Au sec pour les racines et au frais, à l'abri de la lumière pour la poudre de gingembre. Se garde aussi dans l'huile ou le vinaigre.*

# Le curcuma

---

## Origine :

*Très connu dans le Sud de l'Asie pour son usage thérapeutique et les rituels religieux. Aussi dans l'océan Indien à Madagascar. Le plus grand producteur reste l'Inde.*

## Classification :

*Racines*

## Bienfaits thérapeutiques :

*C'est la star des épices pour toute sa puissance médicinale et son large spectre indispensable pour une cuisine santé de nos jours pour toutes les maladies. En user largement, pas de contre-indication, est toléré par pratiquement tout le monde. Purifie le sang. Stimule le foie et la vésicule biliaire, les intestins, régularise le cholestérol, réduit les oedèmes. Il est antiviral, antibactérien. C'est la fée magique pour tout l'organisme. Antioxydant puissant.*



## Utilisation :

*Très grandes possibilités pour donner de la couleur à vos légumes. L'utile et l'agréable sont comblés. Les sauces, les currys, le riz, les pâtes, les légumes... pratiquement tous nos plats d'origine indienne en contiennent. C'est très bon aussi dans les desserts.*



**Recette simple :**  
*un potée de légumes racines avec toutes les épices cités plus*

*haut avec des feuilles de coriandre coupées déposées à la fin. Temps de cuisson 20'. Un régal pour les papilles et nos organes vitaux.*

## Conseils :

*Très bien toléré par tout le monde. Donc faites plaisir à votre corps; il vous dira merci en ayant bonne mine et plein de vitalité.*

## Astuces :

*Consommez le frais avec du gingembre dans un jus de légumes et fruits et buvez avec une paille si vous avez peur de la couleur jaune pour vos dents et dentier; sinon en poudre il faut rajouter de l'huile et un peu de poivre pour augmenter sa puissance .*

## Saveurs :

*Par votre palais entrez dans votre royaume.*

## Où trouver :

*Magasins et salons bio.*

## Conservation :

*Endroit frais et sec à l'abri de la lumière surtout pour le curcuma en poudre.*

# La moutarde

---

## Origine :

*Originaires d'Afrique du nord, d'Europe et d'Asie centrale et le Canada. En France dans les champs et au bord des chemins.*

## Classification :

*Graines blanches, noires et brunes*

*Feuilles très riches en micro-nutriments*

## Bienfaits thérapeutiques :

*Stimule la production de suc gastrique et de salive, favorise une bonne digestion. Elle soulage les parasitoses intestinales.*

*Antioxydant grâce au sélénium, améliore la fonction thyroïdienne. A un rôle préventif dans les maladies cardio-vasculaires et prévient la croissance des cellules cancéreuses.*

*Réduit le vieillissement. Protège les os, les cartilages, les dents et les gencives.*



## Utilisation :

*Il est la base du condiment qui porte le même nom. Sachez que les*



*graines contiennent dix fois plus d'antioxydant que la moutarde achetée préparée.*

## Recette simple :

*un chou chinois, coupé en lamelles, quelques germes de soya, 5 champi-*

*gnons chinois (Shitake), ail et gingembre, quelques graines de moutarde pilées dans un mortier. Faire sauter dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Ajouter un càs de sauce tamari, un petit bouquet de coriandre fraîche coupé. Servir avec du riz.*

## Conseils :

*Ne pas utiliser en grande quantité surtout si vous avez la muqueuse de l'estomac sensible.*

## Astuces :

*Quintes de toux: une càs de miel, 1/2 càc de moutarde en poudre et 1/2 càc de gingembre en poudre; mélangez les épices avec le miel et prendre une petite quantité en bouche de temps en temps comme une pastille à sucer.*

*Huile de moutarde pour asthme et bronchite: masser le dos et la poitrine...*

## Saveurs :

*Bien connaître votre palais pour un résultat optimum*

## Où trouver :

*Les magasins et salons bio.*

## Conservations :

*En graines dans un endroit frais et sec à l'abri de la lumière. Condiment, une fois ouvert au frigo et prendre de petits pots pour une consommation plus rapide.*

# Le piment

---

Origine :

*Mexique et d'autres pays d'Amérique latine*

Classification :

*Plante annuelle*

*Classé comme un fruit*

Bienfaits thérapeutiques :

*Comme toutes les épices, quelles qu'elles soient, le piment a des propriétés médicinales. Riche en rutine, une molécule qui favorise la dilatation des vaisseaux rénaux pour une meilleure circulation sanguine sur les parois des capillaires et une meilleure élimination des déchets. Il a des propriétés anti-cancéreuses, il favorise la perte de poids, il calme la faim et décongestionne le nez et les sinus.*

Recette simple : *Salade de pomme de terre cuite avec ou sans peau. Pour une personne, 2 pdt, un œuf dur, un petit oignon rouge, une gousse d'ail, du gingembre, une càc de moutarde*



*douce en pot et un petit piment rouge doux coupé toujours très finement ou du piment d'espelette. Temps de cuisson 20'.*

## Utilisation :

*Dans tous les plats crus ou cuits. Peut être incorporé dans toutes sortes de salades.*



## Conseils :

*Bien enlever les graines pour réduire le piquant mais choisissez les piments doux à fort selon votre tolérance. Le piment d'Espelette est moins fort. Prendre de l'eau ou un bout de pain en cas d'irritation en bouche.*

## Astuces :

*25 cl d'huile d'olive – une càs de piment séchés rouge pour un petit massage pour la cellulite, dans les zones de douleurs musculaires et/ou articulaires.*

## Saveurs :

*Exercice de contemplation du ressenti pour vous. Attention ici jamais mettre sur la langue tout seul. Toujours dans une prépara-*

*tion comme une tapenade d'aubergines, d'olives ou le satini coco de chez nous.*

## Où trouver :

*Peut être chez vous mais sûrement dans les magasins bio.*

## Conservation :

*Endroit sec et frais. Il peut être déshydraté. Au frigo tel quel, ou écraser avec de l'huile, de l'ail et du gingembre.*

*RM: Choisissez les épices bio pour ne pas aller intoxiquer l'organisme sachant la puissance qu'elles ont sur nos cellules pour nous détoxifier, détoxiner et nous protéger préventivement et curativement.*

# La coriandre

---

## Origine :

*Sud-est de l'Europe et de l'Asie Mineure. C'était l'épice favorite des Grecs, des Hébreux et des Romains de l'Antiquité ....*

## Classification :

*Racines, graines et feuilles*

## Bienfaits thérapeutiques :

*Facilite la digestion, prévient et soulage les ballonnements. Propriétés carminatives et anti-acides. Les feuilles sont utilisées pour neutraliser les effets des aliments trop épicés. Elle nettoie et décongestionne le foie et est efficace pour tous les problèmes d'allergie. Améliore la vision et est efficace contre les infections des yeux. Elle a une très bonne action contre le stress. Elle rafraîchit le corps et fait baisser la fièvre.*



## Utilisation :

*Les graines sont indispensables dans la composition des différentes préparations des Curry.*



*Les feuilles de coriandre sont bienvenues dans les salades, les satinis et les plats cuits.*

## Recette simple : le satini de

*pommes d'amour (tomates) en accompagnement: une tomate moyenne par personne, une petite échalote, un morceau de gingembre, 5 graines de coriandre, un bouquet de feuilles de coriandre fraîche, quelques feuilles de menthe. Le tout mixé en gros et terminez avec un filet d'huile d'olive.*



## Conseils :

*Pour les graines, les préférer grillées et les écraser soi-même. Pour les salades vertes en poudre c'est mieux. Les feuilles (vertes et non jaunies) à ciseler ou couper finement ou grossièrement.*

## Astuces :

*Testez une graine grillée et une non grillée pour voir la différence de saveur. Essayez aussi les feuilles.*

## Saveurs :

*Découvrez ou redécouvrez cette expérience. Une épice très intéressante de part sa composition d'huiles essentielles contenues dans les graines.*

## Où trouver :

*Magasins et salons bio.*

## Conservation :

*Feuilles, si possible, les cueillir au jardin. Elles se conservent très difficilement. Les racines plus facilement. Les graines au sec et au frais.*

# Des épices pour une meilleure santé

Une graine, une racine, une écorce, une fleur, un fruit, une feuille... peut changer votre vie.

Ces 7 épices connues depuis la nuit des temps ont le pouvoir de nettoyer, d'éliminer et de renouveler nos cellules de façon fabuleuse. Chacune avec une spécificité particulière.

Pas étonnant que je les utilise quotidiennement dans ma cuisine créole bio.

Roselyne Marianne

