

NOS ÉPICES BONNES POUR LA SANTÉ, SON HISTOIRES, SES UTILISATIONS ET RECETTES

Remarque sur le conseil santé : il s'agit du travail d'un médecin mais j'emploie quelques connaissances sur les épices.

Le clou de girofle est une épice connue par sa puissance et efficacité contre douleur des dents, gencives, problème digestifs, les nausées,...

Utilisation : le clou de girofle a un saveur très fort et on peut le cuisiner avec presque tout ; viandes, soupes, sauces etc.

Le cumin est riche en vitamines C et A, en fer ... Il est également très efficace face aux troubles respiratoires.

Utilisation : le cumin est doux comme épice, il s'ajoute dans la préparation des légumes ou mélange d'épices pour donner un goût spéciale dans votre plat.

Le Curcuma est attirant par sa couleur jaune safranée, tous les bienfaits sur la santé, de vertus anti-inflammatoire,...

Utilisation : le curcuma est suivant utiliser dans des plats salés, des légumes, les viandes blanches, des poissons, riz, sauces, pommes de terre etc

Le Curry est classique, pas piquant comme épice, il possède des arômes moins complexes.

Utilisation : le curry est utiliser pour réaliser certains plats comme le rôtis, griller des viandes, poulets, dindes, porc etc.

Le Combava se déguste dans des plats sucrés ou salés, son parfumer et goût provoque à la fois la citronnelle, la coriandre, le jus de citron vert et gingembre.

Utilisation : Le combava est employé dans nombreuse cuisson pour parfumer la préparation comme du riz, des soupes, des sauces, etc

Anis étoilé ressemble à une étoile avec des grains dans chaque branches. Sa délicieuse saveur anisée et ses nombreux bienfaits en font un indispensable.

Utilisation : on peut l'utiliser dans plusieurs préparations grâce à ses arômes et parfume fraîches et sucrées.

Cannelle en bâton est riche, grâce à ses nombreux bienfaits vous donneront probablement envie de la consommer régulièrement et vous aurez raison parce que la cannelle vous veut vraiment du bien.

Utilisation : on peut les trouver dans des alcools, des rhums et dans tout sort de préparation.

Cannelle en poudre est riche, grâce à ses nombreux bienfaits vous donneront probablement envie de la consommer régulièrement et vous aurez raison parce que la cannelle vous veut vraiment du bien.

Utilisation : la cannelle en poudre c'est la même chose que en bâton, la même arôme et saveurs mais on est utiles plus dans la cuisson pour les boulangeries, des restaurateurs etc et dans des pains ainsi dans des viandes, sauces etc

Fenouil est aussi un guérisseur pour certaines douleurs, traditionnellement, il a un don très particulier pour des traitements comme voies respiratoires... et il est très bon pour la santé.

Utilisation : on le consomme dans les salades, dans les légumes, les viandes etc

Poivre sauvage ou Voatsiperifery en Malgache de son nom « voa » signifie fruits et « tsiperifery » signifie plante en malgaches il a une forme d'un têtard. Comme son nom, il est très sauvage avec un saveur doux niveau du piquant derrière son goût.

Utilisation : se glisse dans toutes sortes de recettes, salés et sucrés, dans des chocolats, des gâteaux, des mousses, des crèmes, des viandes etc

Poivre blanc, noir, rouge, vert est une épice très douce comme saveur qui ne piquent pas mais au goût moins corsé et subtil qui parfume avec finesse les viandes blanches, aussi dans les légumes, des sauces, des soupes etc

Massala est une épice à la saveur particulièrement chaude, intense et savoureuse, il ne pique pas sort dans sucré ou salé très subtiles.

Utilisation : massala est retrouvé dans certains plats comme poissons, viandes, soupes, légumes, sauces, yaourt

Coriandre est une plante aromatique à la fois une herbe et une épice, les graines sont très aromatiques, sucrées avec un arrière goût qui rappelle le zeste de l'orange.

Utilisation : la coriandre parfume nos salades, les soupes, les poissons etc

Gingembre est une épice par excellence qu'on retrouve dans toutes et qu'on utilise dans presque toutes les cuisines du monde sous différentes formes et différents plats.

Utilisation : on utilise dans les viandes grasses, viandes rouges,... on ajoute dans les plats pour donner un saveur légère piquante.

Noix de Muscade est une épice à la saveur chaude et légèrement sucrée qu'il faut utiliser avec parcimonie car elle est puissante.

Utilisation : il est dans de nombreuses cuisines et dans de nombreux plats sucrés ou salés.

Fenugrec est très nourrissant et riche en protéines, ailleurs une réputation de faire grossir les personnes maigres.

Utilisation : est utilisé dans la cuisson pour ajouter un léger goût de sirop d'érable et légèrement noisette dans le plat.