

L' ORGUE Á ÉPICES DE LA VIEILLE CHOUETTE



ÉPICES, FLEURS ET PLANTES SÉCHÉES UTILISÉES EN CUISINE

Pour l'usage de tous ces épices et plantes condimentaires je vous rappelle la règle d'or

**ON PEUT TOUJOURS EN RAJOUTER DANS UN MÉLANGE
ON NE PEUT PAS EN ENLEVER**

DONC utiliser judicieusement vos petits outils de LVC comme avec votre “**cuiller a tester**”, votre “**couteau à épices**” ou votre “**potiot à tester**” pour goûter vos mélange avant de vous lancer dans un assaisonnement définitif de l'ensemble de votre préparation

AZEROLES DE CHINE ou graines de boxphron sont tout simplement le fruit de nos “cenelliers” qui sont cultivés et séchées en Chine . Essentiellement utilisées pour des confitures et leur excellente tenue en vitamine C, on utilise les azeroles pour donner de la tenue à certaines sauces, parfumer des bouillons et des tisanes

ANIS ÉTOILE ou **BADIANE** fruit du badianier de Chine, utilisée comme épice en cuisine pour son goût anisé ; La forme de son fruit caractéristique polylobé à 8 branches contenant les graines permet de le caractériser sans risque . Son côté “décoratif “ est lui aussi précieux en cuisine

BAIES DE GENIÈVRE fruit (pseudo-baie dite glabule) utilisé bien mûr (bleu presque noir) de l'arbrisseau éponyme est surtout utilisé dans les pays nordiques en cuisine . Elles “allègent” les cuisines un peu grasses et lourdes car elles possèdent des propriétés digestives . Elles servent aussi à la fabrication de nombreux alcools car elles sont très parfumées : gniolle de genièvre , liqueur du pays noir, Gin etc ...

BADIANE voir plus haut l'anis étoilé

BAIES ROSES ou poivre rose : il s'agit d'un faux poivre, obtenu à partir des baies de l'espèce “Schinus terebinthifolius”. Moins piquantes que les vrais poivres . Celles vendues en France sont essentiellement produites à la Réunion, à Madagascar ou en Louisiane où elles parfument les épices cajun. Utilisées à trop fortes doses elles seraient toxiques . Utilisez les donc avec parcimonie, à la juste dose ... mais leur note fruitée est bien plaisante

CAJUN (mélange d'épices de Louisiane) comprend entre autre des baies roses (voir au dessus) mais aussi bien d'autres plantes : de la poudre d'ail., de la poudre d'oignon séché, .du paprika, du piment de Cayenne, poudre d'oignon.de l'origan et du thym séchés . Les proportions varient d'un état du sud à l'autre ... alors trouvez la proportion qui vous convient à vous

CANNELLE Dans la mesure du possible utilisez les “bâtons” que vous pulvérisiez au dernier moment : dans un des “moulins de LVC”:le parfum sera à la fois plus corsé et plus subtil . Pour les poudres du commerce elles sont souvent vieilles et éventées dans le meilleur des cas ... voir pas trop bonnes car on leur ajoute des adjuvants pour maintenir la pulvérulence de l'épice

CARDAMONE (S) (*Elettaria cardamomum*), la cardamome verte ou cardamome aromatique, est une plante herbacée vivace à rhizome au parfum fortement camphré . On la retrouve dans des mélanges indiens(curries) ou arabes (raz el hanout) .

T.S.V.P

La cardamome brune ((Amomum subulatum Roxb) dont les graines vertes deviennent noires en mûrissant est un peu différente au goût . Je vous avoue que j'en utilise très peu car c'est une épice "envahissante" qui a tendance à "couvrir" tous les autres parfums . Pourtant vous en trouverez dans la cuisine indienne et moyen-orientale où elles plaisent beaucoup (curies, café turc etc ...)

CASSE ou CANNELLE DE CHINE : moins onéreuse que la cannelle elle est plus "rustique", moins fine de goût mais sa force est utile dans les colombos, curries et autres massalés

CARVI ou cumin des prés (Carum carvi L.) est une plante herbacée (Ombellifères), cultivée pour ses feuilles et surtout ses graines très parfumées (anis) . Ainsi il parfume traditionnellement la fromage de Munster . Le carvi est plus anisé, frais, et sucrée que le cumin

On le retrouve dans des liqueurs aux plantes exemple le kummel, l'aquavit, le gin, le schnaps

CITRONNELLE dite verveine des Indes, ou lemongrass (dans les pays anglophones) , est une plante herbacée tropicale dont on utilise la base bulbeuse des tiges . On la trouve en poudre . Comme toujours préférez celle qui pousse dans votre serre, trouvez-en de la fraîche ou même de la congelée hors saison ce sera toujours préférable et bien meilleur . Parfum citronné puissant et vertus digestives, traditionnellement utilisées dans tout le sud est asiatique tant cru (salades) que cuit (bouillons,sauces...)

L'huile essentielle est un répulsif et légèrement insecticide ... et ce n'est pas dangereux si c'est moins efficace que le DEET !!

COLOMBO mélange de curcuma, coriandre, fenugrec, clou de girofle, cumin, paprika,poivre, grains de moutarde et ail constituent les ingrédients les plus courants de la "poudre à colombo". Certaines de ces épices sont grillées ou torréfiées avant d'être réduites en poudre et mélangées . Bien sûr, comme tous les mélanges d'épices, vous ne trouverez jamais le même mélange dans deux maisons antillaises !! Sachez seulement qu'on ne saurait faire un bon colombo (poulet, fruits de mer, viande boucanée etc) sans une bonne poudre de colombo nah ! A vos "testeurs"!

COMBAVA Le combava est un agrume originaire d'Indonésie, un genre de mini citron vert dont on utilise et les zestes et les feuilles pour parfumer les plats . On trouve parfois des feuilles fraîches dans certains magasins de fruits exotiques . Mettez-en vite dans votre cher congélateur : c'est meilleur et ça parfume plus subtilement que les feuilles séchées

Si vous avez un combawa (l'arbre) dans votre orangerie, gardez le fruits au congélateur et au moment de l'utiliser faites le zeste avec votre râpe et le fruit congelé. Remettez-le vite au froid ... et vous en aurez toujours sous la main

CORIANDRE dit persil arabe ou persil de Chine :ombellifère annuelle utilisée sous deux formes :

les fines feuilles fraîches comme le persil rappellent le cerfeuil dans taboulés, curries verts etc..

ses fruits séchés sont utilisés entiers ou concassés . Elle participe des mets asiatiques (pâtes de curry)et du moyen Orient (tajines, couscous). Pensez à elles dans les cornichons et autres pickles par exemple.On la retrouve dans des mélanges comme les curies, dans des liqueurs comme le vespetro italien, l'eau de mélisse des Carmes car elle est digestive

CUBÈBE ou POIVRE A QUEUE : Le cubèbe (Piper cubeba) est une plante d'Asie du Sud-Est . On l'appelle aussi embèbe, poivre à queue, poivre de Java ou encore poivre du Kissi. Ses baies sont récoltées avant la maturité complète Facile à reconnaître si vous le trouvez "nature" chaque grain a une jolie petite queue pointue . Si vous le croquez il vous laissera un parfum frais dans la bouche ...même si il est parfois plus fort que le poivre classique

Vous risquez de le trouver le plus souvent moulu .Son emploi est fréquent dans les poudres de curry.

CUMIN voir **CARVI** au dessus Le cumin est une épice à forte saveur chaude qu'on retrouve dans les mélanges orientaux le curry, le chili et le garam masala .

T.S.V. P --->>

Il possède des propriétés digestives et en particulier on l'utilise depuis toujours pour la tolérance des gibiers faisandés et chairs à forte odeurs pour ses vertus antiseptiques résistantes à la cuisson.

CURRY ET CARRY Il y a bien autant de curries que de cuisinières hindou ou indonésienne !! Selon sa composition, un curry peut être très doux ou bien très épicé, Il se présente sous forme de poudre et est généralement de couleur jaune ,orange ou vert-jaune . Les plats cuisinés avec ces mélanges portent le nom de curry.

Ne pas confondre avec la “feuille de curry”, un des noms de la feuille de kaloupilé (*Murraya koenigii*) qui non plus qu'avec l'helicrise (*Helichrysum italicum* : l'herbe à curry) dont le parfum est proche .

Les mélanges les plus fréquents sont la cannelle ou de la casse (ou cannelle de Chine);de la coriandre ; du cumin, des graines de moutarde ; du curcuma (d'où sa couleur orangée);du poivre ;du cubèbe ;du fenugrec ;de la cardamome verte et/ou noire ;des clous de girofle , du gingembre ;des graines de fenouil du kaloupilé;des piments rouges séchés ;de la ^poudre d'ail ; et surtout des piments (dont le pili-pili) et bien sûr sa force tiendra à la dose de piment utilisé

FÈNUGREC plante herbacée (*Trigonella foenum-graecum*), aussi appelée trigonelle ou sénégrain, est une plante de la famille des fèves est utilisé comme plante condimentaire. Il a une odeur qu'on retrouve dans les bouillon Kub ou le Zan et qui rappelle un peu le parfum du céleri et de certains champignons . Ingrédient indispensable du massalé et de la cuisson des lentilles et des fèves en Inde.ainsi que dans les raz el hanaout C'est assez “typique” et ... on aime ou n'aime pas ..

GALANGA dit : Galanga de l'Inde, Gingembre du Siam ou Gingembre siamois on utilise en cuisine les feuilles et le rhizome Ce dernier est plus coloré ce qui permet de ne pas le confondre avec de gingembre son cousin : ils n'ont pas le même goût ,le galanga est plus “rond” et moins piquant tout en étant quand même relevé . Rarement frais sur nos étals vous en trouverez du séché dans les magasins asiatiques

GARAM MASSALÈ L'épice des “massalés” ces plats réunionnais issus de la tradition indienne . Un mélange cannelle, coriandre, cumin, fenugrec, graines de moutarde, feuilles de kaloupilé, clous de girofle et curcuma.Si on fait griller les graines le résultat est meilleur Puis on ajoute le reste .

Autre formule : du cumin, de la cannelle, des clous de girofle avec de la noix de muscade et de la coriandre et du poivre noir : pour un garam masala d'Inde du Nord. Si on remplace le poivre par des graines de pavot blanc c'est celui du Sud .

Avec un des “moulins de LVC” (voir fiche) vous obtenez une poudre similaire à celles que les femmes obtenaient en écrasant le tout à la meule ou au mortier . Si on mouille d'un peu de jus de tamarin on obtient une pâte à conserver au froid jusqu'à son utilisation

GINGEMBRE le cousin de l'épice du dessus . Le rhizome du *Zingiber officinale* est lui très blanc sous sa peau beige . Du reste, s'il n'est pas bien nacré, ne l'utilisez pas il ne sera pas bon, voir acre .

Utilisé dans la cuisine indienne et chinoise il apporte une touche “piquante” et “relève” les plats à odeur forte (gibier, boeuf en sauce ou poissons) . Mariné dans du vinaigre il devient le “gari” des japonais et il entre dans la fabrication de nombreuses boissons et liqueurs (hypocras dès le moyen âge par exemple) associé à d'autres épices .Et pensez au gingembre dans les plats sucrés , des pâtisseries (pain d'épices)

Voyez la fiche “[buns cannel gimgemb grains pavo](#)”

GIROFLE (clous) Le giroflier ou girofle (*Syzygium aromaticum*) est un arbre de la famille des Myrtaceae originaire d'Indonésie. Les “clous” sont en fait des boutons de fleur fermentés et séchés .

On en trouve l'usage en Chine depuis des siècles et grecs et romains en connaissaient déjà les vertus antiseptiques . On usait des clous pour les rages de dents ou pour dans le khôl (“maquillage” et protection des yeux antiseptique , héritage arabe des anciens égyptiens)

Ases vertus antiseptiques, les clous de girofle plantés tout le tour d'une orange permettent à la “pomme d'ambre” d'être non seulement un excellent désodorisant mais en plus les mites détestent l'odeur et elles désertent vos placards !

T.S.V. P --->>

Quant aux cuisiniers les utilisaient depuis des temps immémoriaux dans les cuissons au bouillon, les marinades, pot-au-feu et autres soupes.

GLUTAMATE C'est en 1908 que le professeur Kikunae Ikeda isola dans le kombu (algue culinaire japonaise), l'acide glutamique qui donnait ce goût particulier ,ni sucré, ni salé, ni acide, ni amer et le nomma "umami ". Il nomma mono sodium glutamate, GMS ou MSG ce sel sodique de l'acide glutamique Le GMS possède le numéro **E6214** et est utilisé comme exhausteur de goût car il "catalyse" les autres goûts

Grâce à ces propriétés, le GMS peut être utilisé pour améliorer le goût des aliments pauvres en sel car la teneur en sodium est 3 fois moindre que le sel : teneur du GMS en sodium (12 %) et celle du chlorure de sodium, le sel (39 %) .

Mais bien qu'il s'agisse d'un produit répandu largement dans la nature on ne saurait le considérer que comme une aide mais non comme une panacée surtout .

NB Les dénominations commerciales du glutamate mono sodique comprennent AJI-NO-MOTO, Vetsin et Ac'cent.

GOMASIO et SÉSAME Le sésame (*Sesamum indicum*) est largement cultivé pour ses graines.sur sol acides où il prospère .Sa saveur lorsque elle est torréfiée est proche des noisettes . On produit aussi de l'huile utilisée dans les cuisine extrême orientale et une pâte de sésame avec les graines écrasées (le tahini ou téhina avec de l'huile d'olives).

Mélangé avec du sel, on obtient du goma-sio, bon assaisonnement utilisé entre autres pour relever les crudités et les céréales.ATTENTION bien sûr interdit aux "sans sel" voyez la fiche LVC "**GOMASIO**"

GOMBO (*Abelmoschus esculentus*),de la famille des Malvaceae. appelé LALO à l'île de La Réunion et à l'île Maurice, CALOU en Guyane, CALLALOU en Haïti ou OKRA en Louisiane donne un fruit pentagonal caractéristique avec ses cinq carpelles soudés . Ramassés verts ils sont employés comme légume et comme condiment. Assez désagréables au toucher, ils contiennent une substance mucilagineuse qui "lie",qui épaissit les sauces et les plats qui le contiennent . La poudre du fruit sec, assez neutre a les mêmes propriétés

Frais ce fruit légume se conserve mal mais sèche bien . Né en Afrique où on le retrouve dans toutes les cuisines du continent, il a suivi dans les zones sèches et chaudes le "commerce triangulaire" des esclaves et on le retrouve donc dans tout le bassin méditerranéen puis dans les Antilles et jusqu'au sud des états unis dans la cuisine cajun

GRAINES DE PARADIS ou **MANINGUETTE** : (*Aframomum melegueta*) est une plante vivace dont la gousse brune contient de nombreuses petites graines. Originaires d'Afrique subtropicale (où on la dit aphrodisiaque), elle appartient à la même famille du gingembre. Ces graines piquantes mais surtout parfumées furent exportées depuis la "côte du poivre" en Afrique de l'ouest depuis le XIV ème siècle d'où son surnom de "poivre de Guinée" où vous risquez de la trouver chez votre épicier

HÉMÉROCALES (pistils) Les fleurs d'hémérocalle se sèchent bien et se conservent aussi dans le vinaigre pour de superbes décors de plat . Vous pouvez aussi les farcir (voir fiche de LVC) mais surtout faites sécher très soigneusement les pistils : vous aurez un "safran" tout à fait correct pour des usages courants . Particulièrement à recommander dans les usages "sucrés" où ils apportent plus de "rondeur" même que la vraie épice . Voyez la fiche "**4 desserts pr ss sucre**" dont yaourt aux hémérocalle

HOT CURRY comme les autres curries il peut contenir :des graines de coriandre ;des graines de cumin, des graines de moutarde ; du curcuma (d'où sa couleur orangée);du poivre ;du cubèbe ;de la casse (ou cannelle de Chine);du fenugrec ;de la cardamome verte et/ou noire ;des clous de girofle , du gingembre ;des graines de fenouil du kaloupilé;des piments rouges séchés ;de la ^poudre d'ail ; et surtout des piments (dont le pili-pili) et bien sûr sa force tiendra à la dose de piment utilisé

KALOUPILLE ou **CARIPOULE** ou **KADI PATTÀ** on trouve le plus souvent cet épice sous le nom de "feuille de curry"

T.S.V. P --->>

Il s'agit des feuilles du *Murraya koenigii*, arbre hindou, le karouvaipilai est surtout utilisé dans la cuisine indienne, sri lankaise et birmane, indispensable dans les "massalé" et autre plats indonésiens .

Épice importée par les indiens remplaçant les esclaves à l'île de La Réunion. ces feuilles luisantes, vert foncé, disposées régulièrement par paires sont très aromatiques. Vous pouvez les conserver au congélateur si vous en trouvez des fraîches sans aucun problème.

JASMIN (fleurs séchées) utilisez-les pour parfumer le lait d'une crème dessert mais ne les laissez pas dans le liquide : elles "virent " et donnent une amertume désagréable

LAVANDE (fleurs séchées) Là aussi autant le parfum est plaisant autant il faut les retirer dès qu'elles ont donné leur parfum et sans forcer .

Astuce ??? Mettez-les dans une de vos chaussettes à épices de LVC . Faites bouillir le liquide . Plongez la chaussette laissez juste infuser en "touillant" et sortez la dès que le goût vous convient

MAUVE (fleurs séchées) on utilise aussi les feuilles fraîches comme salade ou légume vert . Quant aux fleurs séchées utilisez la même astuce que pour les fleurs de lavande : le sirop par exemple va se colorer en bleu léger : le parfum de roses anciennes y est . Sortez votre chaussette et finissez la sauce ou la crème que vous parfumez

MACIS ou **FLEUR DE MUSCADE** un joli "filet" rouge-orangé qui enveloppe la noix de muscade pour la protéger, un peu comme l'enveloppe de la noix de coco (qu'on ne mange pas elle ! puisqu'on ne déguste que l'amande) . Assez difficile à trouver vous ne trouverez souvent que son contenu la noix de muscade . Dommage car le macis est plus fin et plus subtil que la noix elle-même et se marie particulièrement bien avec les poissons et les viandes blanches

MARGOSA WANAGAN Extrait d'un arbre hindou, pâte compacte huileuse, très âcre et amère, utilisée à petites doses dans le nord du Kerala pour corser les sauces . Aurait des vertus aphrodisiaques??? Pour moi, personnellement je trouve cela très désagréable ... mais des goûts et des couleurs ...

Utilisez le plutôt pour le délayer dans une huile tiédie et c'est alors excellent comme huile de massage du cuir chevelu et des maladies de peau (psoriasis, dermites etc)

MASSALÈ voir plus haut le mot **GARAM MASSALÈ** voir les fiches de LVC : "**MASSALÈ**" ou "**massale CABRI**" et "**massalé CRIVETTES**"

MÉLANGE BAECKEOFE le mélange d'épices traditionnelle de ce merveilleux plat alsacien qui cuisait dans le four du boulanger avec ail, Baies de genièvre, Clous de girofle, feuilles de laurier poivre et bien sûr du sel pour la recette classique mais vous, vous oubliez !!

NB si vous ne souhaitez pas trouver les baies et épices mettez-les donc dans un sac à épices de LV et vous l'enlèverez avant le service .Voyez la fiche "**baeckeoefe alsace**"

MÉLANGE PUTTANESCA à base de tomates séchées, de l'ail, de piment, des câpres, des olives et des anchois bien malaxées en pommade pour obtenir une sauce bien homogène. Voyez la fiche "**pates puttanesca de LVC**"

MOUTARDE S Il existe diverses graines de moutardes aux propriétés différentes , de la moutarde blanche à la noire, de la forte à la très forte qui permettent de fabriquer le "moût ardent" des anciens en les réduisant plus ou moins en poudre et en les ajoutant à divers "solvants . Depuis le traditionnel verjus jusqu'au moûts de raisin, du vinaigre, du vin, du lait

Voyez donc les fiches : "**la moutarde de la vieille chou**", "**MOUTARDE s LVC.**" et "**moutarde en grains LVC**" ainsi que le dossier HERBES ET PLANTES

MUSCADE (ou noix muscade) est la chair (l'albumen)du fruit ovoïde du muscadier (*Myristica fragrans*), un arbre tropical de la famille des Myristicacées .

T.S.V. P --->>

Utilisée en parfumerie et en cuisine depuis le Moyen âge où son parfum était si apprécié que les arabes en faisaient déjà un juteux marché . La compagnie des indes gâcha un peu leur commerce en trouvant à s’approvisionner directement chez les producteurs en Inde et aux Moluques

Utilisée râpée elle est plus fortement corsée que son enveloppe, le macis voyez plus haut le mot

NIGELLE DE DAMAS Recueillez les graines noires enfermées dans les jolies “lanternes” des vos “stellaires” séchées . Vous aurez du poivre de Damas pour assaisonner vos grillades et donner un goût plus “fleuri” qu’avec le poivre traditionnel. Ne pas exagérer sur la quantité car vous risquez une amertume désagréable . Voyez la fiche “**POULET GRILLE GRAINES NIGELLE**”

NOIX DE MACADAMIA dite noix du Queensland est le fruit d’un noyer tropical de l’État du Nord-Est de l’Australie . Vous trouverez le plus souvent les graines grillées et salées. Les lavez et égoutter dans plusieurs eaux bouillantes . Bien sécher et faire griller bien roux .

Écrasées au mortier avec un peu de bouillon un fond de sauce idéal en accompagnement de gibiers ou à servir en mini saucière qui accompagnera le plateau de fromages pour les “bleus”.

Peut aussi servir de base à un genre de “pesto” aux herbes folles de LVC

NORA HOJILLA Du poivron hojilla pulvérisé, un indispensable de la cuisine espagnole . Si vous le pouvez réduisez-le en poudre avec un des “**moulins de LVC**” au dernier moment car il perdrait de son parfum

Pour le “fumé” séché par la fumé vous le trouverez sous forme de poudre sous l’appellation “pimenton de la vera” optez pour un petit bidon métallique qui vous garantie l’origine . Plus cher mais le meilleur des “paprika”

OEILLET D INDE : le coeur de la fleur, pétales, étamines et pistil, sortis de leur petit “cône” de sépales sécheront parfaitement . Ils vous serviront alors en lieu et place de colorant et comme “remplaçant” de safran pour des paellas ou autres spécialités . N’abusez pas sur la quantité malgré tout car il reste un fond d’amertume que n’a pas le safran

ONAGRE L’Onagre bisannuelle (Oenothera biennis L.) est une plante herbacée dont les fleurs s’ouvrent à l’entrée de la nuit . Visitées par les papillons de nuit doivent être cueillies aussitôt car le lendemain elles seront fanées et devenues impropres au séchage .

Délicieuses fraîches dans une salade pour le dîner sur la terrasse le soir . Séchées elles sont excellentes en tisane mais c’est dans une huile “blanche” de qualité que macérées elles seront délicieuses en garnitures ou dans une sauce de salade fine

NB Cette huile est aussi parfaite pour des massages d’articulations douloureuses ou en onguent pour la peau qu’elle va “réparer” au plus tôt après une brûlure qui guérit mal

OT HIEM SAY KHO (Vietnam) piment qui appartient à la cuisine la plus forte du monde . Revoyez la fiche LVC de l’ “**échelle de Scoville**” et économisez au maximum cette épices venue directement de là-bas ... a moins que vous ne destiniez votre préparation à enduire les doigts d’un onychophage. Dans ce cas vous pouvez en ajouter à de la “**potion du diable**” mais utilisez des gants à jeter et surtout **n’absolument pas toucher vos yeux**

PARADIS (graines dites de) voir plus haut au mot graines

PAPRIKA DOUX DE HONGRIE : introuvable ou des ersatz sans valeur culinaire . Optez pour le nora hojilla espagnol , le même poivron pulvérisé, car “fumé” et séché vous le trouverez sous forme de poudre sous l’appellation “pimenton de la vera” optez pour un petit bidon métallique qui vous garantie l’origine . Plus cher peut-être mais le meilleur des “paprikas”

Si vous le pouvez , trouvez des poivrons secs entiers et réduisez-le en poudre avec un des “**moulins de LVC**” au dernier moment : quel parfum!

T.S.V. P --->>

PAVOT (graines de) sont comestibles car contrairement à la plante elles ne contiennent pas d'alcaloïdes ni autres substances hallucinogènes

ou toxiques qu'on ne trouve que dans les tiges et feuilles ... et encore vous faudrait-il le "bon" pavot ... et une certaine quantité!

Inversement les graines de pavot bleue sont non seulement jolies sur les pains et pâtisseries qu'elles ornent mais en plus elles ont un bon goût d'amandon . Quant à celles du pavot blanc elles entre dans la fabrication du massalé du sud de l'Inde

Testez les dans un "tartare" de boeuf ou de saumon :c'est joli et le goût est délicat

PIGNON ces graines sont extraites des "pignes" (cônes) de pin Beaucoup de pins produisent des graines mais, trop petites elles ne sont pas récoltées comme dans le pin parasol . Ces délicieux fruits rancissent très vite et doivent être conservés à l'abri de l'air et de la lumière . Ils supportent une congélation courte Utilisez les pour vos plats méditerranéens et renforcez leur parfum juste avant l'usage en les secouant dans une poêle bien chaude

Indispensables dans le pesto au basilic italien mais testez-les dans vos "sauces vertes" à vous, à la place des amandes avec les truites et dans des vrais "cantuccini " de Colomba plus corses que corses

POLLEN pas vraiment un épice mais sachez l'utiliser pour "doper" une salade fraîche ou un de ces petits déjeuners de Papet : une journée de forme avec un petit goût de nature au soleil mais attention ne jamais le cuire ni même le chauffer . S'emploi tel quel en poudrage

PILI PILI Le pili est une variété de piment rouge (pili Capsicum frutescens) qu'on retrouve en Afrique, aux Antilles et en Amérique où il fut apporté lors de la traite des noirs.

Il porte selon les régions des noms divers : jindungo ; maguita-tuá-tuá ;ndongo , nedungo, pily_kely.ou plus fréquemment piri piri ou langue d'oiseau . De petite taille, il a une force inversement proportionnelle à sa taille

NB Il existe aussi un cultivar "Piment oiseau" assez proche pour nos palais. Le pili-pili est à l'échelon 6/10 de l'échelle de Scoville. voir la fiche LVC "[échelle de Scoville](#)"

PIMENT DE CAYENNE désigne 2 piments différents mais forts tous les deux

Capsicum frutescens ; c'est le piment de Cayenne dit piment enragé (le "chili"en espagnol) qui est utilisé dans les cuisines d'Asie ou d'Amérique latine, de petits fruits (1cm à 5cm)

ou le Capsicum annum: le "Cayenne pepper" des anglais, piment moins fort, a plus gros fruits (10cm à 25cm) Dans les deux cas c'est très "tonique" voir la fiche LVC "[échelle de Scoville](#)"

PIMENT D'ESPELETTE (en français) ou **EZPELETAKO BIPERRA** (en basque) est un produit c'est le piment (capsicum annum) cultivé au Pays basque , à Espelette, village qui a su faire prospérer son produit local avec sa Culture . Le piment "juste bien" voir la fiche LVC "[échelle de Scoville](#)"

PIMENT LAMPION dit habanero (Capsicum chinense) originaire du Mexique est particulièrement piquant . C'est aussi le "piment cabri" de La Réunion. originaire de Java .

Une seule goutte de celui-ci suffit à brûler les lèvres et la langue. Il faut protéger ses mains avec des gains et ses yeux pour le manipuler Si vous l'achetez sec en poudre ne le "sniffez" pas surtout pour vous assurer de son état de conservation : il vous fera l'effet d'une bombe lacrymogène et il risque de vous laisser des séquelles pulmonaires !!

Si vous en trouvez du frais un seul vous suffit : mettez le infuser" quelques minutes dans votre bouillon ou dans votre sauce et sortez-le vite . Rincez-le à l'eau bouillante puis froide et mettez-le BIEN ENVELOPPÉ et dans une petite boîte hermétique au frigo : vous vous en resserez jusqu'à 5 à 7 fois avec la même efficacité . C'est vous dire ! Inversement il est indispensable pour le "rougaïl" réunionnais ou dans la cuisine antillaise . Au Mexique, il est utilisé pour infuser dans le Mezcal et la Tequila.

voir la fiche LVC "[échelle de Scoville](#)"

POIVRE(s) voir la fiche de LVC “**POIVRES**” et “**poivre s et piquant**”

QUATRE ÉPICES (bois de) c’est le (Pimenta dioica)ou piment de la Jamaïque dit aussi “all spices” c’est à dire tous les épices car au broyage, il sent à la fois le gingembre, la girofle, la muscade et le poivre. Difficile à trouver le vrai . Les industriels le remplace par des mélanges girofle, muscade et poivre: le .gingembre n’est pas utilisé . Inversement on ajoute de la cannelle. Aux Antilles les baies séchées sont utilisées ainsi que les feuilles qui sont un peu notre laurier . Introuvables chez nous mais si on vous en rapporte de là bas ça se conserve très bien dans un pot hermétique au congélateur et vous les utiliserez selon vos besoin

On l’utilise essentiellement dans les cuissons longues de viandes

RAZ EL HANOUN JAUNE ET ROUGE

Le ras el-hanout parfois orthographié raz-el-hanout, veut dire “tête de l’épicerie” en arabe. Il s’agit de mélanges , équivalents des curries hindous utilisés dans toutes les cuisine du Maghreb. Comme les curries il existe mille mélanges qui varient selon les vendeurs des souks . Selon les ingrédients inclus son prix variera quasi à l’infini (de 24 et 27 ingrédients jusqu’à plus de 40).

Il peut contenir : Anis vert, Ail séché, Baies de belladone, Boutons de rose, Cardamome, Cannelle, Cantharide ??, Carvi, Clou de girofle, Coriandre, Cubèbe, Cumin, Curcuma, Cypéracée (aurone, carex, souchet ou papyrus du Nil par exemple) Fruit du frêne, Fenouil, Fenugrec, Galanga, Gingembre officinal et:ou blanc, Graines de fenouil, iris, Lavande, Macis, Maniguette, Menthe séchée, Noix de muscade, Nigelle, Piment rouge séché, Poivre long, Poivre noir, Poivre des moines, Quatre-épices, Racines de pariétaire, Romarin, Tomates séchées etc.. etc... Ceci explique des couleurs très variables . Plus de curcuma il est jaune , plus de paprika, de piment il est rouge

ATTENTION pour les “sans sel”pour des raisons évidentes de coût et de conservation il contient souvent du sel **RENSEIGNEZ** vous auprès du marchand ... ou sur l’étiquette car c’est obligatoirement marqué

RÉGLISSE (Glycyrrhiza glabra L.) La réglisse glabre, est une Fabacée aux racines aromatiques. essentiellement récoltée traditionnellement sur la côte calabraise

On la trouve dans l’ “Antésite”, la “coco” de notre enfance, dans le pastis et le “Zan” ces délicieux “escargots” que nous déroulions pour partager des bouts avec les copains .. mais les modes changent ...

Soyons objectif ce n’est pas recommandé du tout pour les cardiaques à cause de l’ acide glycyrrhizinique (glycyrrhizine, liquorice ou licorice) qu’elle contient

Sinon utilisez un peu de poudre pour une mayonnaise ou une rouille extraordinaire . Donne également un goût d’ailleurs à des sardines grillées ou une viande au barbecue

ROSES (fleurs séchées ainsi que les fruits : les cynorhodons) Voyez les fiches de séchages de LVC . Les roses séchées seront utilisées, “givrées” avec du sucre pour des décors et pour de délicates tisanes
Les cynorhodons secs eux seront utilisés comme les baies de genièvre ou les baies roses

SAFRAN (pistils) L’ÉPICE REINE mais aussi la plus chère du monde ce qui est logique vue tout le travail que représente la culture des cormes (bulbes) du (Crocus sativus L) très fragile tant aux maladies qu’aux ravageurs . Le ramassage manuel des fleurs à l’aube puis l’ “effleurage”manuelle des pistils nécessitent beaucoup de main d’oeuvre qualifiée et délicate . Puis le séchage long et très technique exige lui aussi beaucoup de main-d’œuvre. Je ne vous parle pas du prix des intermédiaires... bref , il est tout à fait normal que cette épice soit très onéreuse ... donc la plus “trafiquée” . Méfiez-vous en particulier des poudres où la plus grande imagination des marchands vous fera consommer de la brique pilée dans le moins dangereux des cas voir des succédanées chimiques des plus dangereux .

Quant aux pistils entiers c’est déjà mieux : choisissez-les d’un rouge vif, assez souples mais pensez que même si c’est cher il en faut si peu pour un effet magique !

Ne cherchez pas le safran ça va partout, pour les viandes, les poissons, les fromages, les confiseries, certains curry, des liqueurs, des soupes, le riz, les céréales ou les desserts.

Le safran est utilisé de l'entrée au dessert (ou presque) et ça améliore tout ... sauf la mauvaise marchandise qui restera mauvaise pardines!!

NB Un bon "truc"? laissez quelques instant les pistils se réhydrater dans un peu de liquide avant de les utiliser : l'épice exhalera mieux ses qualités

SATE condiment d'Asie du Sud-Est , est dit sauce aux cacahuètes, sauce saté ou satayou bumbu kacang Il se présente sous forme de poudre, d'une pâte plus ou moins liquide. Il est composé de cacahuètes, de piments, d'oignons, de tomate et de crevettes séchées écrasées .. On le retrouve dans les cuisines d'Asie mais également en adjuvant pour relever des cuisinées en sauce . A défaut vous trouverez facilement du "beurre de cacahuètes" en bocaux en grandes surfaces : ajouter piments, purée d'oignons et de tomates séchées et des crevettes séchées écrasées au mortier ou au mixer pour le nasi gorang de LVC

SELS PARFUMES voir la fiche LVC

SÉSAME voir plus haut le **GOMASIO** et **SÉSAME**

SPIGOL LE colorant parfumé de la paella espagnole et autres "torros" Un mélange de curcuma (couleur) et de piments doux mais dans le "Spigol" il y a aussi plein de colorants (colorants E102, colorants E124,) , du sel et si peu de safran (3%)!. Sera remplacé avec bonheur par des fleurs d'oeillets d'Inde séchés voir le mot "oeillet" plus haut

TAHINI ou tahiné : voir au dessus **GOMASIO** et **SÉSAME** voir la fiche LVC "**SEL CHINOIS**"

TAMARIN ou datte indienne est le fruit du tamarinier (Tamarindus indica).On casse sa coque et on mange la pulpe en enlevant les pépins très durs . Vous conserverez cette pulpe comme vos confits en petits pots stérilisés (voir en cubes congelés dans votre congélateur) pour vos sauces et plats africains, asiatiques, indonésiens, réunionnais ou sénégalais (le dakkar).

Peut être remplacé par du confit de pamplemousse

TANDOORI un mélange d'épices hindou (Pendjab):: garam masala, gingembre, ail, cumin, piment de Cayenne qui sera ,mêlé avec du yaourt pour constituer une marinade avant de mettre cuire au four vos viandes (poulet (tandoori murg) , l'agneau (boti kebab), ou le poisson tandoori ou machi tikka
Vous mettrez votre reste de marinade sur la table en guise de "sauce" d'accompagnement

T.S.V. P --->>

HERBES ET PLANTES SÉCHÉES QUI PEUVENT ÊTRE UTILISÉES COMME DES ÉPICES

ABSINTHE (feuilles) très amères Attention usage parcimonieux

AIL et **AILHETS** (repousses de l'ail) . Les deux séchées dans le mélange d'herbes de LVC,

AIL AUX OURS (feuilles en poudre dans persillades ou dans le mélange d'herbes de LVC)

ARMOISE (feuilles en poudre, se marient avec les daubes, le lapin, les sauces au vin)

BERGAMOTE ou **BIGARADIER** (écorces,feuilles et fleurs séchées dans les sauces ou les desserts)

BOUILLON-BLANC (feuilles essuyées de leur duvet et séchées : dans le mélange d'herbes de LVC)

CÉDRAT et **CITRON**(confit ou bien zestes séchés dans les sauces au vin blanc, avec les poissons gras

CITRONNELLE n'utilisez que les bulbes frais à conserver au congélateur pour un usage ultérieur

CÉLERI sels parfumés interdits aux "sans sel", préférez la poudre pour mélange d'herbes de LVC

CHIENDENT (rhizomes) séchés s'utilisent pour des vins chauds . Des notes très amères

ÉCHALOTE en tranches très fines, sèche bien . En poudre se trouve dans la poudre de fumage de LVC

ESTRAGON (s) sèchent tous parfaitement pour poudre d'herbes de LVC Frais meilleur au congélateur

GALANGA (rhizome //feuilles) Dans un bouillon dans un sac à épices pour l'enlever en fin de cuisson

GÉRANIUM (s) séché donne une note citronnée mais utiliser le plutôt frais

GINGEMBRE Sec: poudre assez fade, meilleur au congélateur et râpez-le tout congelé au fur et à mesure

GUIMAUVE feuilles jeunes en salade, racine séchée dans des crèmes et desserts (dans sac à épices)

HERBES DE PROVENCE : les traditionnelles ? le thym, le serpolet, la marjolaine, l'origan, le romarin, le basilic, le cerfeuil, l'estragon, la livèche, la sarriette, la sauge, le laurier-sauce et le fenouil. Une partie de ces plantes entre dans la composition du bouquet garni et vous les mettrez si possible dans un sac à épices pour pouvoir les sortir en fin de cuisson .

ATTENTION : le basilic et le cerfeuil ne s'utilisent que frais et au dernier moment si possible

LAURIER S le parfum des divers lauriers sont différents selon les cultivars et espèces . Les feuilles sèches sont moins fortes que les fraîches

MANDARINE (écorces,feuilles et fleurs) dans les crèmes dessert et les sauces

MÉLISSE bien plus fine sèche en poudre vous la marierez alors avec la poudre d'herbes de LVC

MENTHE (s) sèchent et se pulvérisent très bien toutes. Usage? plats du Magreb et du Moyen Orient

ORIGAN supporte le séchage et y gagne même en parfum (voir bouquet garni et herbes de LVC)

OIGNONS coupés en rondelles fines sèche bien et "dépanne" bien . Pulvérisé il est facile à utiliser

ORANGER (écorces,feuilles et fleurs) comme tous les agrumes . Corse bien la poudre de Perlimpimpin

PERSIL sèche mal. Mettez le au congélateur et écrasez le bouquet au dernier moment dans la sauce

PERSIL ARABE (CORIANDRE) voir plus haut les épices . Le frais est meilleur congelé

RONCE (feuilles) sèche parfaitement bien et donne un "thé" délicieux et de bons "boulhons"

RUE OFFICINALE sèche bien . Attention parfum FORT. Utilisez dans le "gravelax"avec parcimonie

SARRIETTE cousine du thym sèche très bien = bouquets garnis ou/et poudre de Perlimpimpin

THYM (s) tous sèchent parfaitement . Dans bouquets garnis et poudre d'herbes de LVC

TILLEUL jeunes feuilles=salades et fleurs séchées dans bouquets garnis , boulhons (utiliser sac à épices)

T.S.V. P --->>

VIOLETTE jeunes feuilles= en salades et fleurs séchées (tisanes) ou confites au sucre

VERVEINE feuilles séchées en décoction pour parfumer tisanes ,boulhons et dans poudre d'herbes LVC

YUCCA seules les fleurs sont séchées à plat et utilisées pour parfumer boulhons, crèmes et tisanes ,

ZESTE D AGRUMES toutes les pelures d'agrumes **non traitées** peuvent être zestées avec un "économique" puis séchées et pulvérisées pour plein d'usage (poudre de Perlimpimpin, poudre de fumage, sauces, confiseries etc ... mais si vous le pouvez gardez les fruits au congélateur et "zestez-les" tout congelés au dernier moment dans votre préparation