



## L ORGUE A ÉPICES DE LA VIEILLE CHOUETTE

### ÉPICES, FLEURS ET PLANTES SÉCHÉES UTILISÉES EN CUISINE

Désiré Bois fut rédacteur de la Revue horticole et botaniste au Muséum d'histoire naturelle, autodidacte, il s'imposera dans le monde scientifique, publiant entre autre  
« Le Potager d'un curieux »,  
« Le Petit jardin »,  
« Le Dictionnaire d'horticulture ».  
et les 4 tomes des «Plantes alimentaires chez tous les peuples et à travers les âges »,  
et celui qui nous intéresse particulièrement en 1934  
« Les Plantes à épices, à aromates et à condiments » dans lequel il décrit les vraies plantes, les condiments et aromates réels et les «succédanés» éventuellement utilisables . Je ne possède pas cette merveille mais je vais essayer de vous donner l'essentiel pour votre utilisation

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

Donc utiliser judicieusement vos petits outils de LVC, vos « testeurs » **T** 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

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

### VOTRE ORGUE A EPICES A VOUS

Un orgue à épices, c'est comme l'orgue d'une cathédrale tout tient au talent du «maître de chapelle», l'orgue d'essences odorantes ne serait rien sans son « NEZ », ce genie des parfums . Alors votre orgue à épices à vous, il va se créer peu à peu et vous seul en serait l'artiste

Au début de votre «entrée en cuisine» vous avez trouvé quelques jolis flacons et au fond vous ne saviez pas trop ce que vous alliez en faire

Et puis, bien vite vous avez découvert des parfums qui vous ont conquis (e) : c'est un peu comme en amour : on se rencontre , on se fréquente, on s'attire ... et puis, comme dit un ami «on tombe en amour» un beau jour .

Il n'y aura plus 2 ou 3 flacons mais plein de bocaux : des petits pour ceux qu'on utilise de temps en temps et des grands pour vos poudres de Perlimpinpin favorites

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



N.B : Il y a bien longtemps j'ai trouvé que tous mes flacons «exotiques» , ça faisait pas «joli» . j'ai donc préparé une serie de forts beaux bocaux en verre noir (protection de la lumière) et j'ai peint de belles étiquettes. J'ai transvasé (heureusement) juste une étagère . Dame c'était bien plus «classe», déco ... sauf que je ne retrouvais plus rien! Car quand on cuisine, on attrape instinctivement l'outil ou le produit dont on a besoin ! Donc tant pis, gardez votre «rangement» à vous : il se fait avec le temps et c'est le meilleur

Quelques notes vous permettront d'utiliser au mieux cet «instrument de cuisine»

Pour des recherches plus précises allez au fichier  
[« aromates et épices de LVC »](#) à la bonne lettre

**AZEROLES DE CHINE** ou graines de boxphron sont tout simplement le fruit de nos “cenelliers” qui sont cultivés et séchées en Chine . Essentiellement utilisées en Orient pour des confitures, en brochette caramélisées. Leur excellente tenue en vitamine C, même séchées offre en hiver un produit utile .

J' utilise les azeroles pour donner de la tenue à certaines sauces, parfumer des bouillons et des tisanes  
Si vous n'en trouviez pas chez votre épicier chinois vous pouvez ramasser des «poires aux oiseaux» ( voir le mot [cenelle](#) ) dans votre jardin ou dans la haie

Utilisez-les dans des « cakes » très anglais parmi vos fruits confits et si vous vous lancez dans une glace « Plombières » vous les apprécierez beaucoup .

**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

Vous l'utiliserez le plus souvent dans des desserts ou des plats «sucrés»mais sachez que les graines peuvent participer à vos poudres de perlimpimpin ([celle de Noël en particulier](#)) avec bonheur  
Et ne l'oubliez pas dans le bouquet garni d'une potée de Tessou , en petites touches dans la choucroute rouge ou dans la bouillabaisse

**BAIES DE GENIÈVRE** fruit (pseudo-baie dite glabule) utilisées bien mûres (bleues presque noir) de l'arbrisseau éponyme sont surtout utilisées 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 : liqueur du pays noir, Gin etc ...

Pensez que le genévrier pousse spontanément dans nos Causses et qu'il y est particulièrement parfumé .Du reste « aqui » les anciens sortaient de l'alambic une « gniolle de genièvre » de bonne réputation digestive ... et savoureuse . « Piquez-en » donc l'agneau ou le mouton à l'occasion , allégez les choux ..

Et bien sûr vous ne sauriez cuisiner une [choucroûte de LVC](#) ou [un coq en barbouille berrichon](#)

**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 et avec une saveur légèrement sucrée . 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. Avec le veau ou les poissons c'est moins fort que le poivre , mais ça « reveille » les produits cuisinés

En saison, pulvérisez-en un peu dans les fraises (et retrouvez leur parfum en hiver dans un « confit » de fruits rouges )

voyez la [fiche baies roses](#) ainsi que [l'article](#)

**BIGARADE // BIGARADIER** orange mère voyez [l'article](#)

**BOIS DE QUATRE EPICES ou bois d'Inde** voyez [l'article](#)

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

**CACAO** : Je ne vous parlerais pas des classiques chocolats encore que ceux de LVC sont originaux mais pariez sur les recettes « salées » ou bizarres que vous trouverez [au mot dans l'article](#)

**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, 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 . Essayez le jumbalaya de cochon et d'écrevisses mode LVC

Comme beaucoup de mélange d'épices ils sont le fruit de produits locaux introduit par une géniale cuisinière et adopté par ses amies, son village , sa région ... voir tout un pays et de nos jours le monde entier **T**

**CANNELLE** : il existe 2 sortes de cannelle celle de Ceylan, la plus fine et celle de Chine dite **CASSE** plus épaisse, moins parfumée et un peu acre... mais plus facile à trouver (voir dessous). Dans la mesure du possible utilisez les "bâtons" que vous pulvériser 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 pulvéulence de l'épice .

Au départ il s'agissait de «copeaux» d'écorce lesquelles s'enroulaient en « bâtons » lors du séchage. Et nos anciens utilisaient « à toutes les sauces », de la cuisine salée à la sucrée , du « pot-pourri » aux parfums , cette précieuse épice, aujourd'hui moins chère ... mais pas aussi bonne .Si vous le pouvez achetez des vrais bâtons de Ceylan (beige foncé) pas des rouges : c'est de la casse de Chine)

Elle participe de mille colombo, curies, mélanges, massalé, etc ...et pourquoi pas dans vos poudres de Perlimpimpin à vous

Quelquesidées : confit de bettes , sauce cannelle , [confit de courgettes à la cannelle](#), fraises oranges et cannelle, magrets de canard grillés aux épices, [speculoos du vieux bibou](#) , [tarte speculoos et prunes bavay](#), [Teugourle mode LVC](#) .. et il y en a tant et tant d'autres !

**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) .

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. J'avoue que je l'utilise à doses homéopatiques , toujours dans des « mélanges » . 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 (Carum carvi L.) dit cumin de Hollande ou anis des Vosges** 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 sucré que le cumin On le retrouve dans des liqueurs aux plantes exemple le kummel, l'aquavit, le gin, le schnaps

Si vous l'utilisez dans un « pot », mettez les graines dans un sac de cuisson pour pouvoir les sortir du « bouillon » car la petite pointe de la graine est encore plus piquante lorsqu'elle est cuite !! Ces vertues « digestives » la font utiliser dans la cuisson des viandes grasses (canards, oies) ou fortes (gibier, mouton)

**CHICORÉE** : Mais oui celle du café des mémés . Mais cette racine ne sert pas qu'à cela ! [Regardez l'article](#)

**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 (bulbe vivace), trouvez-en de la fraîche ou même de la congelée hors saison ce sera toujours préférable et bien meilleur ....

....

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

Parfum citronné puissant et vertus digestives, traditionnellement utilisée dans tout le sud est asiatique tant cru (salades) que cuit (bouillons, sauces...) L'huile essentielle est un répulsif (dans les lotions « antimoustiques : vous pouvez vous frotter avec des feuilles froissées). La citronnelle est légèrement insecticide ... et ce n'est pas dangereux si c'est moins efficace que le DDT !!

**CLOU DE GIROFLE** : voir plus bas **GIROFLE**

**COLOMBO** mélange de curcuma, coriandre, fenugrec, clou de girofle, cumin, paprika, poivre (s), graines de moutarde(s) 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" votre [cuiller a tester](#) , votre [couteau à épices](#) ou [votre potiot à tester](#) et voir **T** en haut et MASSALE plus bas

**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

N B : Si vous avez un calamondin dans la serre, le zeste de ce mini-fruit pourra jouer le même rôle en l'utilisant de la même façon

**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 .

Il participe des mets asiatiques (pâtes de curry) et du moyen Orient (tajines, couscous). Pensez aux graines dans les cornichons et autres « pickles » par exemple. Elles sont également utiles dans les « bouillons » de viandes . On l'aime aussi dans le mouton (épaule farcie)

On retrouve la poudre de coriandre dans des mélanges comme les curries, les raz-el-hanout et autres mélanges, 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 .

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.

**CURCUMA** Plante herbacée indochinoise dont le rhizome pulvérisé donne une poudre orangée qu'on retrouve dans mille mélanges. Ce n'est pas une épice rare donc pas chère, aussi faites « attention à l'étiquette » qui vous garantira l'origine du produit ... et en particulier de sa fraîcheur : les teneurs en curcumine, oléorésine et huiles essentielles varient vite et donc ... parfum et goût! . .

Il existe plein de "faux" curcuma ayant l'aspect du vrai mais qui sont des produits bizarres, plus ou moins chimiques, voir toxiques ! Ce n'est pas une robe de bonze que vous avez à teindre mais de la cuisine !!  
[Voyez la fiche](#) et [le curcuma de LVC](#) et quelques recettes comme le [gratin de homard au curcuma](#) ou le ventrou de lou tessou au curcuma

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



**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 (voir de pâte) 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*) et pas non plus avec l'hélicrise (*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 séché et surtout des piments (dont le pili-pili) et bien sûr sa force tiendra à la dose de piment utilisé --> le HOT CURRY et [voir fichier](#)

**EPICES MELANGEES** voir

au dessus colombo , au dessus curries et carry, [filet de veau en panure d'épices](#) , les [massalé de LVC](#) , le [piquant de LVC](#), les raz el hanout (s) voir plus bas et la technique [des poudres de Perlimpimpin](#) et **VOS** poudres de Perlimpimpin à vous

**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, on le retrouve aussi dans les raz el hanout. C'est assez “typique” et ... on aime ou n'aime pas seul mais dans les mélange c'est plutôt un bon ami : voyez à l'utilisere dans vos [poudres de Perlimpimpin de Noël](#)

**FENOUIL (graines )** voir le mot dans [aromates et épices](#)

**FEVE TONKA ou COUMAROU** ATTENTION les parfums s'exhalent en refroidissant !!! voir le mot dans [aromates et épices](#)

**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 et vous le raperez au dernier moment pour retrouver et sa couleur, et son parfum

**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 avant l'utilisation 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 (à défaut du jus d'orange ou de mangue) on obtient une pâte. ATTENTION à conserver au froid, dans des verrines étanches jusqu'à son utilisation et voyez les [massalé de LVC](#) , [voyez le fichier](#) et voir les [massalé de LVC](#) , ou [“massale CABRI”](#) et [“massalé CRIVETTES”](#) ou [« ti mangé féroce »](#)

**GINGEMBRE** le cousin ddu GALABGA au-dessus . Le rhizome du « Zingiber officinale » est lui bien 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, associé à d'autres épices, dans la fabrication de nombreuses boissons et liqueurs (hypocras dès le moyen âge par exemple) **T.S.V.P -->**

On le retrouve dans des « mélanges » autour du monde [voyez le fichier](#) mais la poudre ne se garde pas : elle prend une odeur de « vieux », de « poussière » .

Et pensez au gingembre dans les plats sucrés , des pâtisseries (pain d'épices) Voyez par exemple la fiche « [buns cannelle gingembre et graines de pavot](#) »

**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 et dans le khôl ("maquillage" et protection des yeux antiseptique , héritage arabe des anciens égyptiens)

Des 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 !

Quant aux cuisiniers les utilisent depuis des temps immémoriaux dans les cuissons au bouillon, les marinades, pot-au-feu et autres soupes. Pensez qu'inversement il n'est pas du tout agréable d'en retrouver un sous la dent ! Alors mettez-en bien sûr dans vos [bouquets garnis](#) mais dans [un sac de cuisson](#) pour pouvoir les sortir du pot et les récupérer

**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 % à 45 % selon son origine).

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.

Un truc : Ne l'utiliser qu'en poudrage parcimonieux en fin de cuisson, comme vous saleriez pour un enfant : en faisant « semblant » : ça suffira car il en faut très très peu

**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" ou TAHINI](#)

**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 Etats Unis en particulier dans la cuisine « Cajun »(voir le mot plus haut ) Quasi introuvables frais « aqui » (ici), j'avoue ne pas le regretter car je n'aime guère le côté amer et fade , voir « peigeux » qu'il donne aux plats qui les contiennent mais voir [cuisine Burkina Faso](#)

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

**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 que le gingembre. Voir [cuisine Burkina Faso](#)  
Ces graines piquantes mais surtout parfumées furent exportées depuis la "côte du poivre" en Afrique de l'ouest depuis le XIV<sup>ème</sup> siècle d'où son surnom de "poivre de Guinée" où vous risquez de la trouver chez votre épicier

**GRAINES DIVERSES** voir aromates et épices [aux mots correspondants](#)

**HÉMÉROCALES (pistils)** Les fleurs d'hémérocailles sèchent bien et se conservent aussi dans le vinaigre pour de superbes décors de plat . Vous pouvez aussi les farcir (pâte d'amande ou pâte de cerises) mais... Surtout faites sécher très soigneusement les pistils : vous aurez «du drôle de safran de LVC», 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 hémérocailles

**HERBE A CURRY ou SAURETA** voir : [l'herbe à curry](#))

**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 ), des poivres dont 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, des feuilles de 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 ([voir échelle de Scoville](#))

**KALOUPILLE ou CARIPOULE ou KADI PATTÀ** on trouve le plus souvent cet épice sous le nom de "feuille de curry" Il s'agit des feuilles du Murraya koenigii, arbre hindou, le karouvaipilai est surtout utilisé dans la cuisine indienne, sri lankaise et birmane . Mais il est indispensable dans plats indonésiens et voyez les [massalé de LVC](#) .

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 [un sac de cuisson](#) pour pouvoir les sortir sans problème . 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: [un sac de cuisson](#) pour pouvoir les sortir et les récupérer

Le sirop par exemple va se colorer en bleu léger : le parfum de roses anciennes y est . Sortez votre chaussette et finissez le sirop , la sauce ou la crème que vous parfumiez

**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) . L « arlésienne des épices » ... on sait que ça existe mais c'est introuvable ...

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 . Dans de crèmes de dessert, des glaces son parfum est plus subtil et délicat ... et même si on le trouve c'est joli ... et pas piquant

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

**MARGOSA WANAGAN** Extrait d'un arbre hindou, pâte compacte huileuse, très âcre et amère, utilisée à petites doses dans le nord du Kerala pour corsier les sauces . Aurait des vertus aphrodisiaques???  
Pour moi, personnellement je trouve cela très désagréable ... mais des goûts et des couleurs ... Utilisez le dans les sauces, peut plutôt être délayé 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 [massalé de LVC](#) , ou [“massale CABRI”](#) et [“massalé CRIVETTES”](#) ou [« ti mangé féroce »](#)

**MÉLANGE BAECKEOFFE** 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 [“baeckoeffe 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 les fiches [« sauce puttanesca »](#) et [“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 voir du lait

Voyez donc les fiches :[“la moutarde de la vieille chouette”](#), [“MOUTARDE s LVC.”](#) et [“moutarde en grains LVC”](#) ainsi que le dossier [HERBES ET PLANTES](#) et faites lesvotres avec [« les moulins de LVC »](#)

**MUSCADE** (ou noix muscade) est la chair, (l'albumine ) du fruit ovoïde du muscadier (Myristica fragrans), un arbre tropical de la famille des Myristicacées . 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 En poudre vous seriezdéçue(e) dans le meilleur des cas, elle sera trop vieille et éventée , soit la poudre contiendra des « adjuvants » pas trop catholiques... ni bouddhistes du reste. On préfère ignorer la substance pour lui permet de rester en poudre sans « grumeaux »

N'utilisez votre noix que fraîchement rapée . Vous avez perdu votre râpe ? Dépannez-vous avec une râpe à bois de l'atelier, bien « proprifiée » avant avec une brosse à dent bien propre (vous savez celle que vous avez en réserve dans vos produits d'entretien). Attention à vos doigts !! Prenez une pince pour tenir la noix et surtout faites ce rapage au dessus d'un papier blanc : vous pourrez enlever les impuretés ... et c'est bien plus facile à verser en mettant le papier en gouttière !

P.S : Pensez à marquer une râpe sur votre liste de courses avant de rendre la brosse à dent à son propriétaire si nécessaire !

**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 [coquelet grillé aux graines de nigelle](#)

Pensez à en garder un peu pour votre jardin : en principe la stellaire de Damas se resseme seule, mais avec quelques graines dans un coin vous aurez un sompueux parterre ... et du poive l'an prochain

**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 ...

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



... 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 (du chorizo à la paella) . Si vous le pouvez réduisez-le en poudre vous-même à partir de poivron séché avec un des [“moulins de LVC”](#) au dernier moment car il perdrait de son parfum

Séché par la fumé vous le trouverez sous forme de poudre sous l'appellation “pimenton de La Vera” . C'est un piment Capsicumannum, cultivé en Estrémadure et séché traditionnellement au feu de bois. Optez pour un «vrai», originaire de la région de Aldeanueva del Camino, Zarza de Granadilla et des rives de la rivière Ambroz . Présenté en petits bidons métalliques il est plus cher ... mais tellement meilleur !

Comme disait Mamy Annette : «Si c'est plus cher, Madame, c'est que c'est meilleur»

**OEILLET D INDE** : le coeur de la fleur, pétales, étamines et pistil, sortis de leur petit “cône” de sépales verts 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

C'est pas pareil bien sûr, mais ce n'est pas mal quand même ... et vous connaissez ma formule : quand on a pas ce qu'on aime, ON FÉ AVÉ CA KOI KON A

**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 elles 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 utilisez avec la plus grande parcimonie cette épices venue directement de là-bas ... a moins que vous ne destiniez votre préparation à enduire les doigts d'un onychophage pour le dissuader de son tic !!

Dans ce cas vous pouvez en ajouter à de la [“potion du diable”](#) mais utilisez des gants à jeter et surtout **ne touchez absolument pas 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” (voir plus haut) optez pour un petit bidon métallique qui vous garantie l'origine . Plus cher peut-être mais le meilleur des “paprikas”

Bien sûr, si vous le pouvez cultivez-en dans votre jardin, et séchès vous les « fumerez » selon la méthode LVC . Réduisez-les en poudre avec un des [“moulins de LVC”](#) au dernier moment : quel parfum!

**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

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

**PIGNON** Ces graines sont extraites des “pignes” (cônes) de pin méditerranéens. 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 . Inversement, ils supportent une congélation courte Utilisez les pour vos plats du Sud 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 et voyez la fiche de [« l’ail aux ours et de son pesto »](#))

Utilisez-les à la place des amandes avec les truites et dans des vrais “cantuccini » de Colomba, des sablés aux pignons plus corses que corses ... rien à voir avec ceux du commerce ...

**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 : pur produit des fleurs, récolté précieusement par les abeilles il ne s’emploie qu’en poudrage

**PILI PILI ou PIRI PIRI** échelon 6/10 de [“échelle de Scoville”](#), le pili est une variété de piment rouge (pili Capsicum frutescens) qu’on retrouve en Afrique, en Amérique et aux Antilles. Né en Amérique du sud, passé par l’Europe au début du XVIème siècle avec les conquérants portugais, hollandais et espagnols il a été disséminé sur toute la planète.

Le cultivar « pili pili » est restée africain et le cultivar « piment oiseau » est devenue une spécialité antillaise où il fut rapporté par le « commerce triangulaire » lors de la traite des noirs.

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

Vous le trouverez bien sûr dans le [piquant de LVC](#) et vous pouvez l’utiliser entier **mais** dans ce cas n’oubliez pas de le mettre dans un « [sac de cuisson](#) » pour pouvoir le sortir quand votre liquide a la force qui vous convient ... et surtout pour qu’un convive ne le trouve pas sur la langue . Cette « langue d’oiseau » là, lui ferait perdre la sienne ! En effet, la langue risque de gonfler et de faire suffoquer quelqu’un, surtout en cas d’allergie à la capsaine

**PIMENT DE CAYENNE** désigne 2 piments différents Capsicum frutescens, mais forts tous les deux : 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) : c’est le piment (capsicum annum) cultivé au Pays basque , à Espelette, village basque par excellence, qui a su faire prospérer son produit local avec sa Culture .

Le piment “juste bien” voir la fiche LVC [“échelle de Scoville”](#) que vous trouverez bien sûr partout dans la cuisine basque du marmitako à la pipérade , des chipirons à l’oxoa mais sachez qu’il embaume aussi certaines alcools, des fromages de brebis... et même des chocolats

**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 gants et ses yeux pour le manipuler

Si vous l’achetez sec en poudre ne le “sniffiez” 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, voir quelques uns pour l’année !!

Mettez-le un de vos [« sac de cuisson »](#) ou plus pratique ici dans une boule à thé. EN LES TENANT faire « infuser » le piment quelques minutes dans votre bouillon ou dans votre sauce et sortez-le ...vite . Vérifiez la force de votre cuisinée ....

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

C'est à votre goût ?? 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](#)",

**PIMENT OISEAU** voir **PILI PILI** au dessus et voir fiche LVC "[échelle de Scoville](#)",

**POIVRE(s)** [voir la fiche de LVC](#) et rappelez-vous que le poivre, les poivres sont bien différents les uns des autres et qu'ils ne servent pas que dans la cuisine « salée » . essayez donc, en saison le [confit de fraises aux poivres](#) . Je l'utilise aussi dans le confit de gigérine aux oranges et épices

**"POIVRES"** [voir la fiche de LVC](#) et **"poivre s et piquant"** [voir la fiche de LVC](#)

### **POUDRES DE ...**

Quelques mélanges que vous avez préparé à l'avance et que vous allez utiliser selon vos cuisinées ... sans modération car elles apportent toutes du goût, des parfums , surtout pour les « sans » et comme ce sera fort bon ça fera aussi pour les « avec »

C'est à vous de créer vos propres mélange , selon vos goûts et le type de cuisine que vous aimez faire , voir que vous pratiquez le plus couramment

Ces quelques fiches devraient vous aider ... et vous donner des idées à vous

[idées de poudres de Perlimpimpin de Noël](#)

[poudre de curry du Causse](#)

[poudre d'écorces d'oranges de LVC](#)

[poudre de poivre et piquant](#)

[poudre de fumage de LVC](#)

[poudre Perlimpimpin pour sans sel](#)

Du reste, tenez-moi au courant, je partagerai avec plaisir vos idées

**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 car en poudre il « vire » très vite et prend une odeur de poussière, nous l'avons vu

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 [voir article bois de 4 épices](#)

**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 cuisines 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 ou gingembre 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 de coût et de conservation il contient souvent du sel

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

RENSEIGNEZ vous auprès du marchand ... ou sur l'étiquette car c'est obligatoirement marqué ... du moins théoriquement en France

**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 . Alors ATTENTION

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 pour parfumer les « bouillons » et les tisanes

Les fruits frais feront de délicieuses confitures et des sirops bourrés de vitamine C . Mais attention à bien vider chaque fruit : à l'intérieur il y a plein de « poil à gratter » très efficace pour « embêter » les copains, dans le bon vieux temps à la récré ... mais qui serait très désagréable entre les dents

De nos jours, plus de problème on fait « éclater » les fruits à la vapeur et on récupère juste la pulpe et le jus avec une centrifugeuse ... à défaut de pince

**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 cornes (bulbes) du (Crocus sativus L) très fragile tant aux maladies qu'aux ravageurs .

Le ramassage manuel des fleurs à l'aube puis l' "effleurage" manuel 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'oeuvre et de doigté. 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" .

DONC

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 ! Car, 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 !!

N'achetez-donc votre safran, qu'en connaissance de cause, chez un « vrai ÉPICIER », un spécialiste des épices qui ne vous vendra pas n'importe quoi mais un produit dont il connaît l'origine et la qualité . Bien vite vous oublierez le prix mais vous reviendrez car vous saurez que vous aurez Le bon produit, au juste prix

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

**SATE** condiment d'Asie du Sud-Est , voyez les sauces de LVC : 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 : ...

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



... 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 ou par des pistils d'hémérocales séchées voir les mots « hémérocales » et « oeillet d'Inde » plus haut

**SUCRES PARFUMES** voir [la fiche LVC](#)

**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, à défaut, par du confit de pamplemousse

**TANDOORI** un mélange d'épices hindou (Pendjab) avec garam masala, gingembre, ail, cumin, piment de Cayenne qui sera mélangé 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

**VANILLE** : bien sûr si vous en trouvez : de la vraie, de la Bourbon . C'est cher mais si vous vous y prenez bien vous en ferez long usage .

Faites comme ma Maman : Faites chauffer le lait la veille et faites y infuser une vraie gousse . LE luxe absolu je sais mais vous n'y perdrez rien. Le lendemain vous la récupérez et la plongez dans l'eau bouillante et l'essorerez bien sur un linge ou sur du papier-chiffon. Laissez-la bien sécher . Vous la rangerez dans l'éprouvette de verre où elle « dormait » lorsque vous l'avez utilisé et vous la ré-utiliserez quelques fois.

Bien sûr lors du dernier usage vous la fendez pour l' "épuiser à fond" et vous mettrez les petites graines de l'intérieur dans votre préparation en serrant entre vos doigts autour de la gousse pour les extraire toutes : vos petites graines seront si jolies et parfumeront si bien la crème ou la sauce où elles nageront ...

Truc : Si vous n'êtes pas sûre de vous, posez la gousse ouverte sur votre découpoir et avec le dos d'un couteau, écraser en le glissant le long pour tout sortir

Pensez que la vanille est certes indissociable des gâteaux mais pensez au veau : dans une blanquette c'est sublime, dans la farce d'une pintade rotie ou d'une dinde aux marrons, et plus surprenant encore quelques gouttes de son extrait dans le vin blanc d'une sole normande ou d'une [cotriade](#) ... à tester

## HERBES ET PLANTES SÉCHÉES QUI PEUVENT ÊTRE UTILISÉES COMME DES ÉPICES

**Voyez le fichier HERBES ET PLANTES pour chacune**

**ABSINTHE (feuilles)** très amères Attention usage parcimonieux

**AIL et AILHETS** ( repousses de l'ail ) . Les deux séchées dans le mélange d'herbes de LVC, voir détails et recettes dans [le fichier des légumes à la lettre A](#)

**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)

**BASILIC (s)**, Tous sont à utiliser frais au dernier moment . Eventuellement pourrait s'utiliser congelé sous vide . [Voir article](#)

**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

**CENELLE** voir buisson blanc et aubépine : les fruits séchés peuvent remplacer les azerolles de chine

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

**CERFEUIL** à utiliser frais au dernier moment . Eventuellement pourrait s'utiliser congelé sous vide

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

**ESTRAGON (s)** séchent 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:**

**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 mettez 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 (voir plus haut)

**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 mariez 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

**MÉLISSE** bien plus fine sèche en poudre vous la mariez 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 les poudres 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)

**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 “économe” puis séchées et pulvérisés 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