



Feuilles, racines, écorces, graines d'ici et d'ailleurs

Les épices changent un plat du tout au tout. **Elles aident à manger moins salé et moins sucré.** Quelles épices, quels condiments, quelles herbes aromatiques allez-vous choisir pour vos plats aujourd'hui ?

Les épices contiennent des éléments traces (c'est à dire en quantité minime) et des antioxydants en quantité importante. Cela permet de relever notre consommation d'antioxydants, ce qui offre de nombreux bénéfices pour la santé, dont un bon fonctionnement cardio-vasculaire et une augmentation potentielle de l'espérance de vie.

Attention ! Il vaut mieux acheter les épices entières et non en poudre... C'est ce qui ressort du livre de Christophe Brusset, ex-dirigeant témoin des pratiques de l'industrie agro-alimentaire. Parmi de nombreux exemples, il y explique comment du piment indien rempli de crottes de souris sera traité et mélangé à des lots acceptables pour pouvoir répondre aux contrôles de respect des normes.

Attention également si vous êtes intolérant au gluten. Les poudres d'épices sont additionnées de gluten, pour éviter de s'agglomérer...



**"L'ÉCHEC EST L'ÉPICE QUI DONNE SA SAVEUR AU SUCCÈS."
TRUMAN CAPOTE**



PETIT BILAN



Honnêtement, hier, hormis le sel, quels condiments, épices, aromates, herbes, ... avez-vous utilisés ?

Avant Après

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | poivre noir, blanc, vert, autre... |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | piment de Cayenne, d'Espelette, safran, autre... |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ciboulette, persil, basilic, cerfeuil, citronnelle, autre ... |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ail, oignon, échalote, ... |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | carvi, cumin, curcuma, anis étoilé, ... |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | thym, laurier, romarin, mélange d'herbes de Provence, ... |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | aneth, estragon, oseille, menthe, autre... |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | graines de lin, de pavot, de fenouil, de sésame, de chia, ... |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | moutarde de Dijon, moutarde à l'ancienne, autre ... |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | vinaigre de vin, de cidre, aromatisé, autre ... |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | vanille, écorce de citron, combava, autre ... |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | gingembre, raifort, wasabi, autre racine... |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | clou de girofle, cannelle, noix de muscade, cardamome, ... |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Mélange type curry, ras el hanout, colombo, kajun, ... |

TOTAL

1. Faites les comptes. Qu'en pensez-vous ?
2. Explorez votre placard et décidez de la suite (votre objectif, éventuellement les recherches de recettes, les achats à prévoir, ...)
3. Cette semaine, utilisez au moins l'une de ces propositions à chaque repas

**"DANS UN BON PLAT, LE SOURIRE EST LA MEILLEURE ÉPICE."
PIERRE PERRET**