



L'ALCHIMIE DES EPICES

« La moitié de la pharmacie est dans votre cuisine et l'autre moitié est dans votre jardin »

« Masala », le mot indien qui désigne le mot « épice » vient du mot farsi « mosleha » qui signifie « anti-dote » : les épices sont un véritable trésor pour notre santé.

Leurs bienfaits peuvent nous aider à prévenir des dérèglements mais aussi à les soigner. Délicieusement parfumées, elles mettent du soleil et de la santé dans les plats.

Focus sur trois épices :

Cumin – Jirak



Goût (rasa) : Astringent et légèrement piquant

Qualités (gunas) : sec et léger

Constitutions (doshas) Tridoshique (calme les 3 doshas)

Nature : sattvique

Augmente et régule le feu digestif ; fortifie foie, intestins, estomac, augmente pitta (manda agni). Soulage les nausées et maux de ventre. Améliore l'absorption des minéraux dans les intestins. Régulateur du transit intestinal, conseillé en cas de douleurs menstruelles en calmant les spasmes. Tonifiant du système génital féminin. Riche en fer et calcium. Galactogène, utile en cas d'hémorroïdes, élimine les mauvaises odeurs corporelles. Déconseillé pour pitta en excès.

Utilisations culinaires : bouillon épicé, bouillon de riz, soja ayurvédique, mélange digestifs, mélange d'épices pour le dal, lassi au cumin, tisanes médicinales.

Assa-foetida – Hingu



Goût (rasa) : piquant

Qualités (gunas) : chaud et fort

Constitutions (doshas) calme vata, kapha, augmente pitta

L'assa-foetida est la résine de la Férule persique. La résine provient du jus des rhizomes séchés. Cette résine est de couleur orangée, très brillante, elle brûle comme le camphre et dégage une odeur soufrée, d'où ce surnom de « fétide ».

En cuisine elle est utilisée en poudre.

Elle ouvre l'appétit, stimule la digestion et est reconnue pour soulager les douleurs, les gaz, les ballonnements et l'aérophagie. Laxative et stimulante du mouvement péristaltique, elle est très stimulante pour les intestins. Anti-bactérienne, elle neutralise les toxines et est employée dans les intoxications alimentaires. Toni-cardiaque et en même temps sédative, utilisée en Inde dans le traitement de l'épilepsie.

En cuisine il en faut très peu (une pointe de couteau par personne) et elle doit toujours être cuite dans l'huile. Elle permet de neutraliser les incompatibilités alimentaires et les effets néfastes de certains aliments : idéale dans un plat de chou, avec des graines de moutarde, dans les légumineuses, pour éliminer les problèmes dûs aux gaz.

Utilisation culinaire : cuisson des légumes et légumineuses, boissons digestives, bouillon épicié.

Cardamone – Ela



Goût (rasa) : sucré, piquant et parfumé

Qualités (gunas) : chaud, sec et léger

Constitutions (doshas) : calme vata et kapha, augmente pitta

Nature : sattvique

Cette grande plante à rhizome est originaire des montagnes du Kerala. Son fruit, une gousse de couleur vert pâle, contient des petites graines noires. La cardamone est considérée comme la reine des épices et à ce titre entre dans la composition des offrandes lors des cérémonies dans les temples. Stimulante, légèrement aphrodisiaque, elle est tonifiante et recommandée dans les états dépressifs, les burn-out, la fatigue, la convalescence. Elle stimule le feu digestif en augmentant la sécrétion des sucs gastriques. Très utile dans les cas de colopathie fonctionnelle. Anti-toussive, elle a également des vertus anti-inflammatoires et analgésiques, utiles dans les cas de cystites, d'hémorroïdes (augmente la circulation sanguine). Elle parfume les plats en rafraîchissant la bouche. La cardamone neutralise les effets de la caféine.

Elle parfume le porridge indien, le Shiro (gâteau à la semoule), les tisanes médicinales, le masala tchaï, le riz, les viandes...