

Epices, aromates et condiments pour mettre de l'esprit dans l'assiette !



Les épices, herbes aromatiques et condiments sont des produits d'origine végétale, utilisés dans l'alimentation. Ils sont, pour une bonne part, responsables des plaisirs de la table, apportant plaisir, gaieté, fraîcheur et exotisme. Les épices, très prisées et convoitées, furent monnaies d'échanges ou d'espèces d'où leur nom d'épices. Les épices et condiments sont toujours utilisés en petite quantité et n'ont que très peu de valeur nutritionnelle.

Depuis toujours, l'identification et la classification des épices et autres aromates est difficile, car leurs noms changent d'une région à l'autre. Grâce aux progrès de l'analyse chimique, on peut identifier sans risque d'erreur une plante. Les anglo-saxons utilisent le terme « spices » pour les produits aromatiques dépourvus de chlorophylle et provenant de pays tropicaux et « d'herbs » pour les plantes dont on utilise la partie herbacée fraîche ou séchée.

Définir avec précision le concept d'épices, aromates ou condiments n'est pas aisé :

- . l'oignon peut être un aromate ou un légume,
- . la moutarde, un condiment ou un aromate.

La définition dépend essentiellement de leur utilisation : tarte à l'oignon (légume), sauce piquante à l'oignon (condiment).

La frontière entre épices, aromates et condiments est difficile à définir. Selon le dictionnaire, nous pouvons dire que :

. **Epices**

Nom féminin. Substance aromatique ou piquante d'origine végétale pour assaisonner et relever les plats. Originaire de contrées exotiques.

. **Aromates**

Nom masculin. Substance odoriférante d'origine végétale. Proximité géographique. La suavité l'emporte sur la force de la saveur.

. **Condiments**

Nom masculin. Substance ou préparation ayant une odeur ou un goût prononcé ajoutée aux aliments crus ou cuits pour en relever la saveur.



Les épices ont façonné le monde

L'histoire des épices débute 4000 ans avant notre ère sur la côte de Malabar au sud-ouest de l'Inde par cueillette de poivre pour améliorer le goût du riz. Les épices sont originaires de régions bénéficiant d'un climat équatorial ou de mousson : chaleur et humidité élevées tout au long de l'année. Dans ces régions (Inde, Indonésie, Amérique Centrale et nord de l'Amérique du Sud), il y a 10 à 15 fois plus d'espèces de plantes que dans les régions tempérées. Les nomades de tous pays connaissent depuis toujours les avantages des épices : facilité de conservation et faible encombrement, mais aussi mystère et exotisme.

A la fin du Moyen Age, un tiers des recettes comportent du safran et de la moutarde, le poivre et autres épices étant souvent utilisés comme monnaie à part entière. Aux 15^{ème} et 16^{ème} siècles apparaissent de nouvelles épices : piment, vanille. Venise devient la capitale du négoce d'épices. La route des épices explique la localisation des anciennes colonies des pays d'Europe : Angleterre aux Indes ; France à Madagascar et Réunion ; Portugal en Indonésie, Espagne en Amérique du Sud

et Philippines. Tous ces pays se feront des guerres sans merci pour tenter d'obtenir le monopole du marché des épices. Zanzibar reste le premier producteur mondial de clous de girofle.

La popularité des épices et herbes aromatiques est très liée à leurs qualités organoleptiques. La notion de flaveur recouvre l'ensemble des perceptions olfacto-gustatives stimulées par une multitude de composés organiques. Certains sont volatils, constituants de l'huile essentielle et d'autres non volatils responsables de la saveur et de la couleur. Beaucoup de ces composés sont sensibles à la chaleur et aux radiations lumineuses, ce qui explique que nous devons les conserver à l'abri de la lumière et de l'humidité.

Le pouvoir brûlant et piquant des épices est évalué de manière sensorielle : on dilue le principe sapide dans une solution de 5% de saccharose jusqu'à ne plus provoquer de sensation brûlante. Les industriels préfèrent utiliser des extraits, plus stables et plus sûrs du point de vue microbiologique et fongique.



Conseils d'utilisation culinaire

Composés fragiles qui vieillissent mal, leur utilisation demande quelques précautions : achat en petites quantités, protection de la chaleur et de l'humidité. Le supplément de coût à l'achat de petits conditionnements

est largement couvert par la supériorité qualitative et gustative des produits récemment achetés. Nous les trouvons sous forme déshydratée, surgelée, en pâte lyophilisée.

Les herbes en pâte étant conservées au sel et à l'huile, le plat auquel elles seront ajoutées ne doit pas être trop salé.

Les herbes surgelées sont d'utilisation plus délicate : noircissement à l'air libre, décongélation très rapide (ne sortir que la quantité nécessaire).

Les produits lyophilisés ou déshydratés doivent être réhydratés avant utilisation pour restituer toutes les qualités organoleptiques.

L'idéal est d'utiliser des herbes fraîches pour leur arôme et parfum.

Certaines doivent être ajoutées en début de cuisson, les autres, juste avant de servir pour préserver l'arôme.

La plupart de plantes possèdent des vertus médicinales reconnues et utilisées depuis très longtemps. La dose utilisée en cuisine n'en fait cependant pas des médicaments, bien que certaines favorisent la digestion, soit par leurs tanins, soit en provoquant une sécrétion biliaire ou par les lipases ou protéases qu'elles contiennent.



Epices

Les végétaux bruts ne subissent pas de modification, mais des traitements simples : séchage et broyage. Seule la vanille subit une fermentation de plusieurs mois. La saveur peut être douce, piquante, anisée, chaude, parfumée...

Le fragment utilisé de la plante peut varier : graines, fruits, écorces, boutons floraux, racines, rhizomes, tiges, feuilles. Nous pouvons citer : muscade, cannelle, vanille, genièvre, poivre, gingembre, piment, clous de girofle, cardamome, cumin, safran, fenouil, citronnelle...

Les mélanges d'épices sont très nombreux et variables et leurs compositions peuvent varier d'une région (et même d'une famille) à l'autre. Les mélanges se trouvent sur tout le globe, certains sont très localisés mais d'autres s'étendent sur un continent entier : curry (du tamoul

Kari), massala, ras el hanout, nam prik (piment, ail, crevette ou poisson, sucre et sel), sambal (purée de piments rouges).

Aromates

Ils proviennent de plantes ayant un pouvoir odorant élevé dont on utilise le plus souvent les parties vertes (feuilles ou tiges) : laurier, coriandre, menthe, persil, sauge, thym, basilic, cerfeuil, ciboulette, anis vert, carvi, estragon, échalote ail, oignon, fenouil, marjolaine, mélisse, romarin, origan, sarriette, sauge...



Condiments

Ce sont des préparations élaborées que l'on sert sur la table à côté des plats et qui servent à en relever la saveur : moutarde, chutney, câpres, cornichons, sauce soja, pickles, nam prik, nuoc nam, viandox.

La préférence pour les épices "venues d'ailleurs" s'explique par leur prétendue supériorité thérapeutique conférée par le climat tropical de leur pays d'origine. Le poivre par exemple était préconisé pour "ouvrir l'appétit, guérir les fièvres intermittentes", le girofle pour traiter le mal de dents et traiter "les maladies froides de l'estomac", la cannelle et le gingembre pour stimuler le foie et l'estomac. Les aromates, herbes et condiments d'origine européenne utilisés depuis l'Antiquité ont été pendant un temps éclipsés par les épices orientales, puis sud-américaines comme le piment, qui aujourd'hui est l'épice la plus cultivée et la plus consommée dans le monde.

Aujourd'hui, grâce à l'essor de l'aromathérapie, les plantes aromatiques européennes sont à nouveau à l'honneur et leurs vertus à la fois culinaires, hygiéniques et médicinales réhabilitées.

Propriété des épices, herbes et aromates ?

Les épices excitent l'appétit, facilitent la digestion, ont un rôle d'antiseptique intestinal mais peuvent être source d'irritation digestive.

Les herbes aromatiques ont des vertus apéritives, digestives, organoleptiques.

Certains condiments peuvent avoir une valeur énergétique.

Tous permettent d'augmenter la palatabilité des aliments et donc l'appétit. Ils sont très utilisés pour agrémenter les régimes sans sel ou sans graisse. Par contre il faudra en exclure certains pour limiter le risque d'irritations des parois digestives.

Les épices et les aromates ne posent aucun problème de toxicité lorsqu'ils sont utilisés en l'état dans des préparations culinaires car leur puissance aromatique limite naturellement la dose d'emploi.

Par contre, leurs huiles essentielles qui concentrent certains

composés, doivent être utilisées avec prudence. Dans le passé, les huiles essentielles d'armoise qui servaient à la confection de l'absinthe, pouvaient provoquer des crises d'épilepsie en cas de consommation exagérée. La glycyrrhizine de la réglisse favorise l'hypertension artérielle.

Zoom sur ...

La moutarde est fabriquée à partir des graines d'une plante (le sénévé) associées à du verjus (suc acide extrait du raisin cueilli vert), du vin blanc ou du vinaigre.

La moutarde existe en plusieurs versions :

- moutarde de Dijon, la plus forte à pâte lisse élaborée avec des graines brunes aux composées très piquantes,
- moutarde à l'ancienne qui contient les éléments de la graine broyée,
- moutarde aromatisée à partir de graines plus douces avec estragon, citron, ail...

Utilisée comme liant, elle permet de limiter les matières grasses et facilite la digestion.



Quelques accords avec les mets

Basilic	potages, pistou, tomates, cuisine provençale et italienne
Estragon	marinades, viandes blanches, volailles, sauces
Cerfeuil	salades, potages, gelées, décoration
Thym	marinades, gibiers, fonds
Menthe	petits pois, porc, sauces, desserts, fruits
Echalotte	sauces, viandes rouges, salades
Muscade	purée et béchamel
Safran	cuisine espagnole, italienne, provençale
Clou de girofle	marinades, viandes pochées, charcuteries, (dentisterie)
Cannelle	pâtisseries, beignets, sirop, vin chaud
Vanille	pâtisseries, entremets desserts

