

Épicez vos recettes !

Publié le 20/05/2019

|
5 minutes de lecture

|
Écrit par [Nathalie Ballesteros](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager Facebook Pinterest Twitter [Email](#)

Epices-curcuma-poivre-noir-cannelle

Le curcuma

Originaire d'Asie du Sud-Est, [le curcuma](#) est l'un des antioxydants les plus puissants. Le curcuma participe à un fonctionnement optimal de nombreuses fonctions majeures de l'organisme. Il facilite notamment la digestion et participe à protéger les articulations. Il aide également à prévenir l'accumulation des graisses et à faciliter leur destockage par le foie. Les propriétés essentielles qu'on lui attribue sont en grande partie dues à la présence, dans sa racine, d'actifs appelés **les curcuminoïdes (dont la curcumine)**. La biodisponibilité de la curcumine étant limitée, l'associer à la **pipérine** (extraite du [poivre noir](#)) peut être intéressante.

Comment le consommer ? La poudre de curcuma s'oxyde rapidement, il est donc préférable de l'acheter sous forme de racine et le piler dans un mortier. Ajoutez cette épice au doux parfum dans vos marinades, sauces et plats chauds afin d'en rehausser toute la saveur.

Le poivre noir

Considéré en Inde comme « le roi des épices », [le poivre noir](#) est le fruit du poivrier. Le poivre noir aide à potentialiser l'absorption de nombreuses molécules, notamment des curcuminoïdes issus du curcuma.

Comment le consommer ? C'est le plus piquant et le plus aromatique des poivres. On l'ajoute pratiquement à toutes les recettes : potages, viandes, légumes, vinaigrettes, sauces. Une pincée de poivre noir en fin de cuisson suffit à relever subtilement un plat.

La cannelle

Originaire d'Asie du Sud-Est, [la cannelle](#) est l'écorce interne du cannelier. Riche en polyphénols, la cannelle figure parmi les 50 aliments les plus antioxydants selon une étude de l'American Journal Of Clinical Nutrition parue en 2006. Traditionnellement utilisée pour ses propriétés bénéfiques sur la digestion, la cannelle participe également au maintien d'un taux normal de glucose dans le sang.

Comment la consommer ? En poudre ou en bâton, cette épice gourmande se marie parfaitement aux plats salés (tajine, carottes, fromage aux herbes...) et aux mets sucrés (tartes aux pommes, desserts alsaciens...). Côté boisson, la cannelle parfumerait le lait, le thé ou encore le vin chaud.

Le cumin

Originaire du bassin méditerranéen, [le cumin](#) est une plante de la famille du persil. Il contribue à faciliter la digestion. Voici une bonne raison, en plus de ses propriétés gustatives, de consommer cette plante aromatique !

Comment le consommer ? L'arôme anisé et puissant du cumin apportera du caractère et de l'originalité à vos viandes, légumes, crudités et fromages (gouda, edam).

Retrouvez ces épices sous la forme d'extraits secs concentrés et/ou de poudres dans nos compléments alimentaires :

- **CURCUMA-POIVRE NOIR** : association synergique de curcuma et de poivre noir.
- **ARTRONAT** : complexe articulations aidant à conserver la mobilité et la flexibilité articulaires tout en contribuant à apaiser les articulations sensibles (curcuma).
- **CHLORONEL** : complexe phyto-micronutritionnel contribuant au confort digestif (cannelle de Ceylan).
- **FIBROTRANSIT** : association équilibrée de plantes facilitant la digestion (graines de cumin).

Ecrit par Nathalie Ballesteros

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager