

CUMIN

Bonus nutritionnel

- Améliore la digestion : réduit les douleurs de l'estomac
- Diminue flatulences et ballonnements, lutte contre la constipation
- Efficace contre le rhume, aide à faire tomber la fièvre
- Efficace contre l'insomnie
- Favorise les menstruations
- Riche en fer

Astuces / comment l'utiliser

Avec son goût prononcé oriental, le cumin nous fait voyager en cuisine. Il entre dans la composition de nombreuses recettes aux parfums exotiques, dont le couscous, les currys indiens, les tajines... mais aussi pour accompagner le munster en Alsace !

Il se consomme en poudre ou en graines, qui peuvent être aussi grillées dans une poêle pour en accentuer la saveur.

Si vous avez des problèmes de digestion récurrents, il peut aussi être utilisé en tisane, en laissant infuser après avoir fait bouillir le mélange ou bien consommé en poudre, juste dilué dans un peu d'eau froide.

Le saviez-vous ?

Utilisé depuis plus de 5000 ans, le cumin (*cuminum cyminum*) séduit autant par son goût prononcé si parfumé que par ses nombreuses propriétés excellentes pour notre santé. Originaire d'Asie, cette petite plante qui mesure de 20 à 40 cm de hauteur était déjà cultivée dans la vallée du Nil, dégustée par les Romains et on en parle même dans l'Ancien Testament ! C'est de la graine séchée que provient l'épice que nous consommons.

Cette épice miracle était aussi utilisée comme aphrodisiaque par les Arabes, mélangée à du miel et du poivre ! On l'utilisait également contre les mauvais sorts ou en hommage aux divinités, et le cumin était même fumé comme une drogue par les femmes des harems indiens.

Mais c'est surtout pour son action sur le système digestif que le cumin est reconnu : flatulences, douleurs stomacales ou abdominales disparaissent comme par miracle, ou tout du moins sont réduites grâce à une consommation régulière de cumin. Cette épice est également efficace pour apaiser les inflammations rhumatismales ou les fièvres et peut même être utilisée en cataplasme contre les crampes stomacales ou menstruelles. Des études mentionnent une action préventive sur certaines pathologies cancéreuses comme le cancer de l'estomac et du foie et une action protectrice sur le système cardiovasculaire. On dit même que le cumin activerait la libido...



CURCUMA

Bonus nutritionnel

- Protège des maladies inflammatoires, digestives et articulaires
- Soutient la fonction cardiaque, fluidifiant sanguin
- Favorise la digestion des graisses
- Aide à maintenir la santé du foie et protège l'estomac
- Aide à la prévention du vieillissement des cellules

Astuces / comment l'utiliser

Vous pouvez consommer environ 1,5 à 3 g de curcuma en poudre, soit 1 cuillère à café par jour.

Le curcuma est également consommable en infusion, à raison de deux tasses chaque jour pour 1,5 ou 2 g de curcuma infusés dans 150 ml d'eau bouillante.

Il est conseillé d'associer le curcuma à une matière grasse pour qu'il soit mieux assimilé par l'organisme, ou de l'associer avec une autre épice pour augmenter son efficacité.

À part en Asie où il entre dans la composition de nombreuses recettes et où il était utilisé autrefois pour conserver leur fraîcheur aux aliments, le curcuma est relativement peu utilisé en cuisine, ce qui est un tort : il colore superbement de jaune doré les mets et distille un parfum léger très agréable.

Le curcuma peut aussi être appliqué en cataplasme pour soulager les maladies de peau : eczéma, mycoses, psoriasis...

Le saviez-vous ?

Le curcuma (*curcuma longa*) pousse principalement en Inde, au Bangladesh, au Sri Lanka ainsi qu'en Birmanie. C'est le rhizome jaune vif de la plante qui est consommé sous forme de poudre. Considéré comme ingrédient miracle, le curcuma est utilisé depuis des millénaires dans les médecines traditionnelles de tous les pays d'Asie pour ses bienfaits thérapeutiques : la curcumine, le principal ingrédient actif du curcuma répond à de nombreux problèmes de santé grâce à sa capacité de bloquer l'enzyme qui provoque l'inflammation. Principalement connu pour ses propriétés anti-inflammatoires, le curcuma est également très efficace contre l'arthrose et en prévention du cancer et contre les problèmes du système digestif.

Le curcuma est en effet l'anti-inflammatoire naturel le plus puissant identifié à ce jour.

La médecine ayurvédique indienne appelle le curcuma « l'épice de longue vie ».



CITRONNELLE

Bonus nutritionnel

- Combat les états grippaux, la fièvre la fatigue
- Allié de la perte de poids
- Diminue les douleurs articulaires et rhumatismales
- Active la digestion, stimule les fonctions de l'estomac
- Action antiseptique et cicatrisante

Astuces / comment l'utiliser

Ingrédient incontournable de la cuisine asiatique vietnamienne et thaï, la citronnelle parsème les plats pour les parfumer de ses arômes citronnés. On la retrouve dans des soupes ou des currys et elle se marie particulièrement bien avec le poulet, tout comme avec les poissons blancs. La citronnelle se consomme également en infusion, seule ou associée à du thé.

Le saviez-vous ?

C'est la tige et les feuilles de la citronnelle (*Cymbopogon citratus*) qui sont utilisées pour leurs propriétés aromatiques et médicinales. Les tiges ou les feuilles sont broyées ou émincées et peuvent aussi être moulues.

La citronnelle ou verveine des Indes est d'origine tropicale. Très vite, les colons l'ont utilisée pour soigner la fièvre jaune, mais à la Renaissance, la citronnelle était employée uniquement comme parfum, malgré ses nombreux bienfaits pour notre santé.

Si vous souffrez de problèmes de ballonnements et de flatulences ainsi que de crampes d'estomac, consommez la citronnelle en infusion après les repas. 3 infusions de citronnelle par jour permettent aussi d'éliminer les toxines, et de contrôler notre taux de cholestérol. Pour les personnes stressées souffrant d'insomnie, une infusion de citronnelle le soir aide à trouver le sommeil.

La citronnelle est aussi très efficace comme produit contre les moustiques et les mouches.

CANNELLE

Bonus nutritionnel

- Tonifiant naturel
- Riche en fibres bonnes pour le transit intestinal et la digestion
- Protège des maladies cardiovasculaires et des maladies liées au vieillissement
- Effet coupe-faim : allié minceur
- Protège des affections respiratoires
- Soulage les vomissements et nausées de la femme enceinte

Astuces / comment l'utiliser

Très populaire, la cannelle est en général utilisée en Occident pour les préparations sucrées, et souvent associée au chocolat ou aux pommes, mais aussi incorporée dans des biscuits sablés, des tartes aux fruits, ou dans des yaourts, des gâteaux... En Europe, la cannelle est souvent synonyme de saveurs de Noël, notamment avec les biscuits de Noël.

En Grèce, en Afrique du Nord et dans plusieurs pays d'Orient, elle entre aussi dans des préparations salées pour relever et aromatiser les viandes, comme pour les couscous ou les tajines. La cannelle est aussi délicieuse en petite quantité saupoudrée sur des légumes, des féculents ou sur une salade accompagnée d'autres épices.

N'hésitez pas à l'employer dans vos plats salés : son parfum subtil aromatisera tout en restant très discret ! Vous pouvez en saupoudrer (légèrement : la moitié d'une cuillère à café pour 4 ou 5 personnes) dans vos poêlées de légumes, dans vos féculents, etc.

Elle se consomme aussi en infusion pour faciliter la digestion après un repas, ou mélangée à du miel.

Le saviez-vous ?

Issue du cannelier, arbre originaire des régions tropicales d'Asie, la cannelle est connue depuis l'antiquité où elle était employée pour ses vertus thérapeutiques, ainsi que pour des rites religieux, la cannelle a pris la route des épices pour atterrir sur nos tables européennes. En séchant, l'écorce du cannelier s'enroule sur elle-même et forme une sorte de bâton. Un petit bâton magique aussi savoureux que regorgeant de bienfaits !

Utilisée par Les Grecs et les Romains, la cannelle avait aussi ses entrées dans les tombeaux et pyramides égyptiens, puisque Les Égyptiens l'utilisaient pour embaumer leurs morts. Elle est même mentionnée dans le Nouveau Testament où l'on peut lire que « la cannelle est plus précieuse que l'or... »

Autrefois principalement en provenance du Sri Lanka, convoitée par les Portugais, les Hollandais, puis les Britanniques qui ont envahi ce pays, la cannelle est de nos jours produite principalement en Chine, Indonésie, au Sri Lanka, au Vietnam et à Madagascar, des pays à climat tropical, chaud et humide.



GINGEMBRE

Bonus nutritionnel

- Tonifie, stimule et fortifie l'organisme
- Apaise les troubles digestifs : inflammations, nausées, vomissements
- Stimule l'appétit
- Lutte contre le vieillissement
- Réduit le taux de mauvais cholestérol
- Soulage des rhumes et de la toux, fait baisser la fièvre

Astuces / comment l'utiliser

On adore sa saveur piquante un peu hot qui réveille nos papilles et donne un délicieux goût exotique à nos plats ! Le gingembre en cuisine, c'est l'évasion garantie, aussi ne vous en privez pas ! Pour relever vos viandes blanches, mais aussi vos poissons ou des plats de crevettes, le gingembre s'ajoute de préférence en fin de cuisson. Il peut aussi accompagner une salade et bien sûr entre dans la composition de vos marinades aux saveurs d'Asie.

Le gingembre est également délicieux avec des mets sucrés et relève gâteaux, biscuits ou tartes, mais aussi des poudings ou des pains. Et il parfume délicieusement votre thé ou votre infusion.

Pour que le gingembre soit efficace, il est conseillé de consommer au moins 500 mg/jour de gingembre sec (ce qui correspond à 2,5 g de gingembre frais) et de ne pas dépasser 4 g de gingembre sec par jour.

Le saviez-vous ?

Originaire d'Asie, le gingembre (*Zingiber officinale*) est aujourd'hui cultivé en Chine, en Inde, au Népal et en Jamaïque, un des principaux producteurs mondiaux. Considéré comme une plante miracle, il séduit les hommes depuis plus de 5000 ans pour ses vertus thérapeutiques, notamment sur la digestion et tous les maux liés au système digestif. On lui prête aussi des effets stimulants sur la libido : le gingembre est considéré comme un aphrodisiaque efficace, mais ce bienfait pourtant très renommé n'est absolument pas prouvé scientifiquement ! Sans doute cela vient-il de ses vertus anti-fatigue... Le gingembre préviendrait aussi de certains cancers (côlon, intestin, ovaire) et serait efficace contre la maladie d'Alzheimer.

Les Grecs et les Romains l'utilisaient déjà en Europe et au XVIe, il était souvent utilisé dans la fabrication du pain : en effet, la saveur forte du gingembre était très efficace pour... masquer le goût de la farine rance !

MENTHE POIVRÉE

Bonus nutritionnel

- Anti-inflammatoire : soulage des infections respiratoires (rhume)
- Soulage les intestins irrités
- Aide à la digestion, réduit ballonnements et flatulences
- Illumine le teint et tonifie la peau
- Élimine les pellicules et apaise le cuir chevelu
- Réduit les nausées et les vomissements

Astuces / comment l'utiliser

Synonyme de fraîcheur, la menthe poivrée séduit par son goût relevé poivré. Vous pouvez l'incorporer dans des tisanes, mais aussi la consommer en la saupoudrant sur des plats, dans des salades ou des desserts, comme une salade de fruits ou un dessert au chocolat, ingrédient qui se marie très bien avec la menthe poivrée.

La menthe poivrée entre aussi dans la composition de vos produits cosmétiques maison : dentifrice, crème de jour, produit pour les cheveux : elle apporte en plus de ses bienfaits une touche fraîche et tonique très agréable

Le saviez-vous ?

La mentha piperita, ou menthe poivrée, plante hybride de la menthe verte et de la menthe aquatique, semble avoir été saupoudrée de poivre et propose un parfum de menthe très soutenu et relevé. Cette plante vivace est en floraison à la belle saison, pendant laquelle on ramasse les feuilles. Fraîche, la menthe poivrée est utilisée en cuisine, mais ses utilisations premières sont l'huile essentielle extraite et la poudre. La poudre de menthe poivrée est obtenue à partir de feuilles séchées dans un endroit frais et à l'abri de la lumière puis finement broyées.

La menthe poivrée agit aussi bien de manière interne qu'externe pour soulager nos maux. En application extérieure, elle est très efficace pour prévenir l'apparition des poux, ou pour accélérer la pousse des cheveux ou soulager le cuir chevelu grâce à ses vertus adoucissantes. Vous pouvez aussi l'utiliser en cataplasme pour soulager des irritations cutanées ou traiter crevasses ou gerçures, ou en cas de douleurs musculaires ou rhumatismales.

La poudre de menthe poivrée peut aussi s'utiliser en gargarisme pour soulager les douleurs buccales. C'est un produit indispensable de votre santé quotidienne !



CURRY DOUX

Bonus nutritionnel

- Concentré d'antioxydants
- Stimule l'appétit et facilite la digestion
- Aide à lutter contre le cholestérol et le diabète
- Aide à lutter contre les signes du vieillissement
- Source de vitamine E
- Renforce le système immunitaire

Astuces / comment l'utiliser

Le curry est l'ami des cuisines orientales, relevées ou épicées. Que ce soit avec des viandes, des poissons, des crustacés, ou des légumes, il apporte sa touche aromatisée délicate qui crée un voyage gustatif. Il se marie particulièrement bien avec le lait de coco qui peut l'adoucir s'il est trop relevé.

Le saviez-vous ?

On ne devrait pas parler du curry, mais des currys, car il en existe plus de 50 espèces différentes, chacune avec sa particularité. Le curry est en fait un mélange de diverses épices et herbes aromatiques qui varie suivant la région dont il est issu.

Les principales épices incorporées dans le curry sont le curcuma, la cardamome, l'ail, la cannelle, le clou de girofle, la coriandre, le cumin, le gingembre, les graines de moutarde, le piment, le poivre, ou le pavot, mais d'autres épices peuvent aussi apparaître dans un mélange de curry. Ainsi le curry de Madras, originaire d'Inde, contient aussi du piment rouge et des feuilles de caloupilé. D'autres currys peuvent aussi contenir du fenugrec, de l'oignon, du fenouil... C'est le curcuma qui donne au curry sa belle teinte jaune orangé.

Utilisé depuis des milliers d'années en Inde comme épice et pour ses propriétés médicinales.

En Inde, le curry est appelé « massala », signifiant mélange. On l'utilise pour tous les plats en sauce.

La poudre de curry est obtenue par l'écrasement des épices au mortier, qui sont ensuite torréfiées puis réduites en une poudre fine.

RAS-EL-HANOUT

Bonus nutritionnel

- Facilite la digestion
- Améliore la circulation sanguine
- Combat la fatigue
- Aide à lutter contre la toux, la grippe et les rhumes
- Diminue les saignements postérieurs à l'accouchement

Astuces / comment l'utiliser

Condiment indispensable si vous aimez la cuisine orientale relevée et aux saveurs épicées, le Ras-el-hanout parfume couscous et tajines, mais aussi vos plats de légumes, de riz, de viande ou vos poissons.

Le Ras-el-hanout s'utilise aussi dans des préparations sucrées, dont les pâtisseries orientales. Il s'associe parfaitement au miel, aux dattes ou aux amandes.

Le saviez-vous ?

Si vous achetez du Ras-El-Hanout, c'est littéralement « la tête de l'épicier » que vous demandez, c'est-à-dire ce qu'il peut vous proposer de meilleur, sachant qu'il existe autant de variétés de ras-el-hanout que de préparateur.

Le Ras-El-Hanout est en effet comme son cousin le curry un mélange d'épices, d'herbes et d'aromates qui vous ouvre les portes des Mille et une Nuits par ses parfums riches et chauds. Il peut en effet contenir plus de 50 ingrédients différents, même s'il est traditionnellement composé d'une vingtaine d'ingrédients. On trouve généralement la présence de clou de girofle, poivre noir, gingembre, cardamome, cannelle, cumin, nigelle, iris, fenugrec, mais il peut aussi contenir du safran, des fleurs séchées de menthe poivrée, des graines de frêne ou de câpriers ou du laurier, de la muscade ou de la badiane.



NOIX DE MUSCADE

Bonus nutritionnel

- Stimule l'appétit et la digestion
- Calme l'aérophagie, les spasmes digestifs et les flatulences
- Combat la fatigue physique et nerveuse, le stress et le surmenage
- Réduit le mauvais cholestérol
- Traite les affections respiratoires
- Participe à la consolidation osseuse

Astuces / comment l'utiliser

La saveur intense et sucrée de la noix de muscade se marie aussi bien avec vos préparations culinaires salées que sucrées. La muscade relève délicatement féculents ou légumes, sauces, quiches ou viandes blanches, veau ou agneau. La muscade est divine avec la pomme de terre, qu'elle soit en gratin (comme le très célèbre gratin dauphinois) ou en purée. Elle s'accorde aussi très bien avec les potirons et courges et entre dans la confection de nombreuses charcuteries.

Elle s'accorde aussi avec vos desserts et vos pains, parfume gâteaux et tartes aux fruits, cakes et biscuits, souvent mariée à la cannelle. Relevez aussi votre chocolat chaud d'une pincée de muscade, il prend une tout autre saveur, légèrement épicée !

Il est conseillé de ne pas dépasser 10 g par jour.

Le saviez-vous ?

Découverte au Moyen-Âge, la muscade ou (*Myristica fragrans*) est le noyau du fruit du muscadier originaire d'Indonésie, et tout particulièrement de l'archipel des 10 îles Banda, les îles aux épices. Comme toutes les épices ou presque, elle arrive en Europe grâce aux navigateurs hollandais et portugais du XVIe.

Ses vertus thérapeutiques ont été utilisées dès cette époque, comme sédatif et pour soulager la douleur des esclaves sur les bateaux des marchands.

La noix de muscade est de nos jours produite dans les Antilles, au Sri Lanka et en Malaisie.



PAPRIKA DOUX

Bonus nutritionnel

- Prévient des maladies cardiovasculaires
- Antibactérien et antiseptique
- Riche en vitamines C et caroténoïdes
- Aide à la digestion, régule l'acidité gastrique
- Clarifie le teint et prévient de l'apparition des rides

Astuces / comment l'utiliser

Caractérisé par sa belle couleur chaude, le paprika apporte une coloration rouge à vos préparations culinaires, ainsi qu'un goût légèrement piquant. Vous le connaissez dans le goulash, mais cette épice entre aussi dans la composition de nombreuses recettes espagnoles ou asiatiques.

Le paprika pimente avec bonheur les viandes, surtout le porc, le veau et la dinde, mais aussi des poissons et crustacés ou des risottos, des plats de légumes, des gratins...

Ajoutez idéalement le paprika en fin de cuisson pour qu'il garde toutes ses saveurs et ses vertus et ne devienne pas âcre.

Le saviez-vous ?

C'est le fruit et les graines du piment doux, ou poivron séché qui donnent le paprika. Les variétés les plus répandues en France sont le paprika de Hongrie (provenant du fruit) et le paprika royal (provenant des graines et des tiges).

Originaire d'Amérique du Sud, le paprika était consommé par les populations locales bien avant que les navigateurs du XVI^e ne le découvrent et n'en rapportent en Europe en même temps que toutes les autres épices. Il est devenu une star à part entière en Hongrie et un condiment de base de la cuisine hongroise, bien qu'il soit plus consommé en quantité en Espagne, où il porte le nom de « pimenton ». Il existe d'ailleurs une AOC, le pimenton de la Vera au goût très doux et fumé qui rappelle celui du chorizo.



PIMENT DE CAYENNE

Bonus nutritionnel

- Brûle graisse, favorise la perte de poids
- Stimule l'appareil digestif et soulage des gaz intestinaux
- Atténue les douleurs musculaires ou tendineuses
- Améliore la santé buccale
- Propriétés antirhume et antigrippales : soulage toux et maux de gorge
- Stimulant circulatoire

Astuces / comment l'utiliser

Chaud devant ! Si vous aimez les plats épicés, vous pouvez saupoudrer du piment de Cayenne sur toutes vos préparations salées, ou presque : huiles (comme l'huile pour pizza), tartes ou quiches, légumes, sauces, viandes et surtout grillades... le piment relève vos plats.

Vous avez eu la main un peu lourde et votre plat est bien trop épicé pour que vous puissiez l'apprécier ? Pour soulager la sensation de bouche en feu, mangez aussitôt de la mie de pain ou buvez un verre de lait, en encore prenez quelques cuillères de fromage blanc, qui adoucissent votre palais en neutralisant la sensation de chaleur. Surtout, ne buvez pas d'eau, car elle accentue les effets du piment au lieu de les atténuer !

Le saviez-vous ?

Ce sont les pépins séchés et moulus des piments qui donnent la poudre de piment. Il existe plusieurs espèces de piments que l'on trouve en général dans les pays chauds, tout particulièrement en Amérique centrale et en Amérique du Sud.

L'appellation « Piment de Cayenne » regroupe aussi bien les divers piments d'Amérique du Sud que le piment doux ou le « vrai » piment de Cayenne, le piment enragé bien nommé, puisque ses capacités pimentées sont très puissantes du fait d'un taux de capsaïcine élevé.

Il existe donc de grandes disparités entre les piments sous une même appellation, qui peuvent être plus ou moins forts ou fruités et proposent des teintes variées allant du jaune au rouge en passant par le vert et le orange.

Piment de Cayenne et poivre de Cayenne, quelle différence ? Le poivre de Cayenne est un succédané du piment de Cayenne, obtenu avec du piment de Cayenne broyé et mélangé à de la farine et du sel, puis séché et réduit en poudre. La farine n'ajoute aucun bienfait à la préparation et dilue au contraire les propriétés du piment, même si son goût semble toujours aussi attirant. À éviter donc !

VANILLE

Bonus nutritionnel

- Tonique : réveille la fatigue intellectuelle et physique
- Relaxante et antidépresseur : combat les insomnies, baisse le stress
- Riche en antioxydants, aide à lutter contre le vieillissement des cellules
- Ouvre l'appétit puis stimule la digestion
- Puissant antiseptique : soulage piqûres et morsures d'animaux

Astuces / comment l'utiliser

La vanille en poudre est très facile à utiliser pour parfumer délicatement vos préparations sucrées : desserts, semoules, salades de fruits, tartes, crèmes, yaourts...

Elle peut aussi être incorporée dans quelques recettes salées : poulet, sauce, poisson ou crustacé, cake...

1/2 cuillère à café de poudre de vanille équivaut environ à 1 gousse.

Le saviez-vous ?

Au Mexique, la vanille était utilisée par les Aztèques pour adoucir l'amertume du chocolat. La bouillie de cacao obtenue, le xcoatl, était réservée aux nobles de l'époque.

Lorsque les Espagnols découvrirent la vanille au début du XVI^e siècle, ils furent séduits et commencèrent à en faire commerce, en même temps que les autres épices. Louis XIV en raffolait tant qu'il décida d'implanter la vanille sur l'île Bourbon pour la cultiver. Ce qui se révéla un échec jusqu'en 1841, date où Edmond Albius, jeune esclave adolescent, mit au point un procédé de pollinisation toujours utilisé de nos jours.

La production des vanilles de Bourbon débuta en 1848 et prit un essor considérable en exportant toute sa production en Europe. La production de vanille fut ensuite introduite à Madagascar devenu depuis lors un des fournisseurs principaux de vanille Bourbon avec 60 % de la production de vanille mondiale. Une production lente et fastidieuse, très délicate puisque la pollinisation doit s'effectuer manuellement fleur après fleur, ce qui explique le prix élevé de la vanille.

La poudre de vanille provient des gousses qui sont tout d'abord échaudées, puis étuvées et séchées au soleil, puis plusieurs mois dans des malles, avant d'être broyées.

La vanille serait un aphrodisiaque naturel qui augmenterait la libido. Plusieurs cultures l'incorporent dans leurs philtres d'amour. Nous ne pouvons cependant pas certifier la véracité de ce bienfait !



AIL DES OURS

Bonus nutritionnel

- Sans gluten, convient aux régimes végétaliens et véganes
- Stimulant général de l'organisme, élimine les toxines
- Aide à diminuer le mauvais cholestérol
- Effet dépuratif et antiseptique intestinal
- Contribue à baisser la tension artérielle
- Soulage les rhumatismes et l'arthrite

Astuces / comment l'utiliser

Distillant à peu près la même saveur que son cousin l'ail, l'ail des ours aime les viandes rouges, les volailles, le poisson, le gibier, les fromages...

Vous pouvez ajouter 1/2 à 1 cuillère à café d'ail des ours dans vos salades, sauces, soupes, toujours en fin de cuisson pour les plats cuisinés, sans le faire cuire pour préserver à la fois ses arômes et ses bienfaits. Il est délicieux avec le pesto.

L'ail des ours est aussi un colorant donnant à vos préparations une belle couleur verte, notamment quand il est mélangé à de l'huile.

Le saviez-vous ?

Promenons-nous dans les bois... pendant que les ours n'y sont pas pour découvrir l'ail des ours, encore appelé ail des bois, ou ail sauvage. Une variante d'ail bien plus digeste que l'ail que nous consommons habituellement, adoré par nos amis les ours qui le consomment après l'hibernation pour récupérer de leur long sommeil et se fortifier.

L'ail des ours est utilisé depuis l'Antiquité pour ses vertus médicinales, qui sont les mêmes que celles de l'ail commun avec des concentrations plus élevées. Les Celtes utilisaient l'ail des ours pour ses propriétés purifiantes et sa consommation était recommandée par les médecins du Moyen-Age.

De nombreuses croyances sont attachées à l'ail des ours : plante magique, l'ail était censé purifier l'eau en Savoie, ou protéger un fœtus si la mère en portait autour du cou.

