

Du latin « *species* » signifiant espèce, **les épices** sont des substances d'origine végétale aux propriétés gustatives et reconnus depuis des millénaires pour leurs vertus médicinales.

Elles sont notamment issues de fleurs (safran), de graines (moutarde), de fruits (poivre), d'écorces (cannelle) ou de racines (gingembre).

Si à lui seul, le terme évoque toujours l'exotisme, les voyages, les richesses mais également les saveurs et la gaieté en cuisine, il est souvent confondu avec les aromates qui désignent à la fois les herbes aromatiques (persil, thym ...) et les épices.

Une légende vieille de 4000 ans av. J.C. raconte que **le poivre** était déjà cultivé en Inde pour améliorer le goût du riz et favoriser sa digestion. C'est d'ailleurs une des premières épices introduites en Occident. Et depuis, le poivre est l'épice la plus importante économiquement, en représentant  $\frac{1}{4}$  du commerce mondial des épices, avec plus de 200 000 tonnes/an.

Au 1<sup>er</sup> s. ap. J.C. le célèbre **Marcus Gavius Apicius**, Chef cuisinier des empereurs Auguste et Tibère, est l'auteur du premier livre de cuisine dédié aux épices et plus particulièrement au poivre. Le philosophe Sénèque écrivit même alors à son sujet qu'il professait l'art de la bonne chair et qu'il avait infecté le siècle de sa science.

Quoi qu'il en soit les épices ont toujours suscité la convoitise et la fascination, entraînant avec elles les plus grandes expéditions et commerces.

Grâce à elles, **Venise** était considérée comme la capitale européenne du commerce entre le XI et XV ème s. Alors que les anglais et hollandais contrôlaient **les routes d'Asie**.

Au XV ème s, **Christophe COLOMB** rapporte de son premier voyage des **piments**, consommés depuis des millénaires par les indigènes pour leur vertu digestive et tonique. De son troisième voyage, il rapportera la **vanille** (*vainilla* : petite gousse en espagnol), qui est le fruit d'une orchidée, capable de se reproduire en Europe que par fécondation artificielle, du fait de l'absence des colibris d'Amérique. Au XVIII ème, la vanille est même achetée en cachette à Versailles sous le nom de pastille de Richelieu ...

Au XVIII ème **Pierre POIVRE**, au nom prédestiné, s'empare de plans de canneliers, girofliers détenus alors par les hollandais pour les cultiver sur l'île Bourbon (île de la Réunion) et île de France (île Maurice), ce qui permettra la démocratisation des épices.

De nos jours, c'est le **safran** qui est devenu l'épice la plus chère au monde, mais aussi la plus falsifiée. Car il faut plus de 100 000 fleurs du *crocus sativus* pour seulement 1 kg de safran. Et c'est le **gingembre** qui entretient toujours son image d'aphrodisiaque, en plus de ses vertus digestives, anti-oxydantes et stimulantes.

### Le saviez-vous :

Tenir son auriculaire en l'air au moment du repas est un signe de distinction sociale provenant ... des épices. Au moyen Age en effet, on mangeait avec les doigts. Les plus aisés conservaient toujours le petit doigt au sec, car il servait à tremper dans les épices, très coûteuses à l'époque, pour assaisonner les mets !

### Intérêts diététique des épices :

**Elles améliorent les qualités organoleptiques** des préparations en apportant des couleurs, des saveurs, tout en permettant d'être créatif, en ajoutant de la gaieté et de la fantaisie.

Elles sont **sans calories**, et peuvent se substituer en plus aux exhausteurs de goût qui eux sont caloriques comme le sucre et les graisses. Sans compter, que leur emploi peut limiter l'utilisation du sel (qui n'est pas une épice) et donc prévenir de ses méfaits liés à une surconsommation.

Enfin, elles sont reconnues depuis des millénaires pour leurs vertus notamment **digestives et stimulantes**.

L'idéal est la pleine fraîcheur, attention toutefois aux éventuels risque d'intoxication microbien ou autre. L'avantage des produits industrialisés étant leur praticité d'emploi et de conservation, sans risque alimentaire, et une très large gamme offrant une totale variété en toute saison.

En pratique, il est préférable de les cuisiner au dernier moment et en principe au trois quart de la cuisson. Puis de les conserver dans un endroit frais et sec, à l'abri de la lumière. Voire de les mêler à d'autres aliments pour en combiner les saveurs (Ajouter par exemple une gousse de vanille dans un pot de sucre, pour obtenir du sucre vanillé)

Vous l'avez compris, une fois de plus comme en Diététique, le secret des épices réside dans **la variété, le plaisir et l'équilibre pour contribuer à une bonne Santé**

Alors qu'attendez-vous pour épicer vos envies et pimenter votre vie !!

**Marc ANTOINE**  
Diététicien Nutritionniste