

# Table des matières

|                              |    |   |
|------------------------------|----|---|
| En guise d'introduction..... | p. | 5 |
|------------------------------|----|---|

## *Première partie*

|  |    |    |
|--|----|----|
| L'Histoire des épices, épice de l'Histoire ..... | p. | 11 |
| Aneth .....                                      | p. | 15 |
| Anis vert.....                                   | p. | 16 |
| Badiane (anis étoilé).....                       | p. | 16 |
| Bambou .....                                     | p. | 17 |
| Basilic .....                                    | p. | 17 |
| Cannelle .....                                   | p. | 18 |
| Cardamome .....                                  | p. | 19 |
| Carvi.....                                       | p. | 19 |
| Céleri .....                                     | p. | 20 |
| Cerfeuil.....                                    | p. | 20 |
| Ciboulette .....                                 | p. | 21 |
| Citronnelle.....                                 | p. | 21 |
| Clou de girofle .....                            | p. | 22 |
| Coriandre.....                                   | p. | 23 |
| Cumin.....                                       | p. | 23 |
| Curcuma .....                                    | p. | 24 |
| Estragon.....                                    | p. | 25 |
| Fenouil.....                                     | p. | 25 |
| Fenugrec .....                                   | p. | 26 |
| Genièvre .....                                   | p. | 26 |
| Gingembre.....                                   | p. | 27 |
| Laurier .....                                    | p. | 28 |
| Lavande .....                                    | p. | 28 |
| Menthe.....                                      | p. | 29 |
| Moutarde .....                                   | p. | 30 |
| Noix de muscade.....                             | p. | 31 |
| Origan.....                                      | p. | 31 |
| Paprika.....                                     | p. | 32 |
| Piment .....                                     | p. | 32 |

|                  |       |
|------------------|-------|
| Persil.....      | p. 33 |
| Poivre noir..... | p. 34 |
| Romarin.....     | p. 34 |
| Safran.....      | p. 35 |
| Sarriette.....   | p. 35 |
| Sauge.....       | p. 36 |
| Sésame.....      | p. 37 |
| Tamarin.....     | p. 37 |
| Thym.....        | p. 38 |
| Vanille.....     | p. 39 |

### *Deuxième partie*

|   |       |
|---|-------|
| Les Épices et ma santé.....                     | p. 43 |
| Vertus des épices et des herbes.....            | p. 43 |
| Une plante heureuse est une épice efficace..... | p. 44 |
| Essence de la plante.....                       | p. 46 |
| Aneth.....                                      | p. 47 |
| Anis vert.....                                  | p. 48 |
| Badiane (anis étoilé).....                      | p. 51 |
| Bambou.....                                     | p. 52 |
| Basilic.....                                    | p. 54 |
| Cannelle.....                                   | p. 55 |
| Cardamome.....                                  | p. 58 |
| Carvi.....                                      | p. 59 |
| Céleri.....                                     | p. 61 |
| Cerfeuil.....                                   | p. 63 |
| Ciboulette.....                                 | p. 64 |
| Citronnelle.....                                | p. 65 |
| Clou de girofle.....                            | p. 67 |
| Coriandre.....                                  | p. 68 |
| Cumin.....                                      | p. 71 |
| Curcuma.....                                    | p. 72 |
| Estragon.....                                   | p. 74 |
| Fenouil.....                                    | p. 76 |
| Fenugrec.....                                   | p. 78 |

|  |        |
|--|--------|
| Genièvre .....                           | p. 79  |
| Gingembre .....                          | p. 81  |
| Laurier .....                            | p. 84  |
| Lavande .....                            | p. 85  |
| Menthe poivrée.....                      | p. 87  |
| Moutarde noire .....                     | p. 89  |
| Noix de muscade.....                     | p. 91  |
| Origan.....                              | p. 93  |
| Piment .....                             | p. 94  |
| Persil.....                              | p. 97  |
| Poivre noir.....                         | p. 99  |
| Romarin.....                             | p. 102 |
| Safran .....                             | p. 103 |
| Sarriette .....                          | p. 106 |
| Sauge .....                              | p. 107 |
| Sésame.....                              | p. 110 |
| Tamarin.....                             | p. 111 |
| Thym .....                               | p. 112 |
| Vanille.....                             | p. 114 |
| Quelle épice pour quel problème ? .....  | p. 116 |
| Petit lexique des préparations.....      | p. 117 |
| Accouchement (préparation à l'...) ..... | p. 121 |
| Acné .....                               | p. 121 |
| Antiseptique .....                       | p. 122 |
| Aérophagie .....                         | p. 122 |
| Allergie.....                            | p. 123 |
| Anémie .....                             | p. 123 |
| Angine .....                             | p. 124 |
| Anxiété .....                            | p. 124 |
| Aphtes .....                             | p. 125 |
| Arthrite .....                           | p. 126 |
| Asthme .....                             | p. 126 |
| Appétit (manque d'...).....              | p. 127 |
| Ballonnements.....                       | p. 129 |
| Bouche et gorge irritées .....           | p. 130 |

|  |        |
|--|--------|
| Bronchite .....                            | p. 131 |
| Circulation sanguine.....                  | p. 133 |
| Cellulite - Surpoids .....                 | p. 135 |
| Cholestérol léger - triglycérides.....     | p. 136 |
| Colites.....                               | p. 137 |
| Constipation .....                         | p. 137 |
| Convalescence .....                        | p. 138 |
| Coupures, petites plaies, petites brûlures | p. 138 |
| Déprime .....                              | p. 139 |
| Diabète .....                              | p. 141 |
| Diarrhées .....                            | p. 141 |
| Digestions difficiles.....                 | p. 142 |
| Douleurs articulaires .....                | p. 146 |
| Élimination rénale .....                   | p. 146 |
| Engelures .....                            | p. 147 |
| Entorses .....                             | p. 148 |
| Foie, problèmes hépatiques.....            | p. 148 |
| Fatigue générale .....                     | p. 149 |
| Flatulences.....                           | p. 151 |
| Gale .....                                 | p. 152 |
| Grippe - États grippaux .....              | p. 152 |
| Haleine (mauvaise).....                    | p. 155 |
| Hémorroïdes .....                          | p. 156 |
| Herpès, prurits .....                      | p. 156 |
| Hoquet .....                               | p. 157 |
| Inflammations.....                         | p. 157 |
| Insomnie .....                             | p. 157 |
| Indigestion .....                          | p. 158 |
| Impuissance .....                          | p. 158 |
| Libido .....                               | p. 159 |
| Lait (allaitement).....                    | p. 159 |
| Mal de dents ou de gencives .....          | p. 160 |
| Mal des transports .....                   | p. 161 |
| Maux d'estomac.....                        | p. 162 |
| Mémoire .....                              | p. 164 |

|                          |        |
|--------------------------|--------|
| Ménopause .....          | p. 164 |
| Migraine .....           | p. 165 |
| Muscles douloureux ..... | p. 166 |
| Nausées.....             | p. 167 |
| Névralgies.....          | p. 168 |
| Peau .....               | p. 168 |
| Palpitations .....       | p. 170 |
| Piqûres .....            | p. 171 |
| Poux.....                | p. 171 |
| Règles douloureuses..... | p. 172 |
| Rhumatismes .....        | p. 173 |
| Rhume .....              | p. 175 |
| Saignements de nez.....  | p. 177 |
| Sinusite.....            | p. 178 |
| Spasme .....             | p. 178 |
| Stress .....             | p. 179 |
| Système immunitaire..... | p. 180 |
| Torticolis .....         | p. 180 |
| Toux .....               | p. 180 |
| Urticaire.....           | p. 182 |
| Vomissements.....        | p. 182 |
| Yeux sensibles .....     | p. 182 |

*Troisième partie*

|                                     |        |
|-------------------------------------|--------|
| Passons à table.....                | p. 187 |
| Acheter .....                       | p. 187 |
| Conserver .....                     | p. 188 |
| Cuisiner .....                      | p. 189 |
| Tour de table, tour du monde .....  | p. 193 |
| L'Espagne et le safran .....        | p. 193 |
| Paella .....                        | p. 193 |
| Riz au chorizo et au safran.....    | p. 195 |
| L'Amérique du sud et le piment..... | p. 195 |
| Chili con carne .....               | p. 195 |
| Curry des mers tropicales.....      | p. 197 |

|  |        |
|--|--------|
| L'Asie et le gingembre .....           | p. 198 |
| Beignets de crevettes chinois .....    | p. 198 |
| Tempura japonaise.....                 | p. 200 |
| Le Maghreb et la harissa .....         | p. 201 |
| La harissa .....                       | p. 201 |
| Couscous de légumes à la harissa ..... | p. 202 |
| L'Orient et le cumin .....             | p. 204 |
| Köfte en sauce .....                   | p. 204 |
| Tas kebab.....                         | p. 205 |
| L'Europe centrale et le paprika .....  | p. 206 |
| Potage Boketof.....                    | p. 206 |
| Goulasch hongroise .....               | p. 207 |
| L'Inde et les mélanges d'épices .....  | p. 208 |
| Garam massala .....                    | p. 209 |
| Pulao de légumes .....                 | p. 210 |
| Lassi .....                            | p. 211 |
| Chutney à la mangue.....               | p. 212 |
| Poulet tandoori .....                  | p. 212 |
| <br>                                   |        |
| Une place pour chaque épice .....      | p. 215 |
| L'ail à l'honneur .....                | p. 215 |
| L'huile d'olive à l'ail.....           | p. 215 |
| Vinaigre à l'ail.....                  | p. 216 |
| Poulet d'Ali-Baba .....                | p. 217 |
| L'aneth à l'honneur .....              | p. 218 |
| Gratin d'herbes.....                   | p. 218 |
| Brochettes roses .....                 | p. 219 |
| L'anis vert à l'honneur .....          | p. 220 |
| Biscuits à l'anis .....                | p. 220 |
| Couronnes à l'anis.....                | p. 221 |
| La badiane à l'honneur.....            | p. 222 |
| Poires tièdes aux épices.....          | p. 222 |
| Canard à la chinoise .....             | p. 223 |
| Le bambou à l'honneur .....            | p. 224 |
| Le basilic à l'honneur.....            | p. 224 |

|                                      |        |
|--------------------------------------|--------|
| Soupe au pistou .....                | p. 224 |
| Fraises en coulis frais.....         | p. 225 |
| La cannelle à l'honneur .....        | p. 226 |
| Saint-Jacques à la cannelle.....     | p. 226 |
| Salade d'oranges à la cannelle ..... | p. 227 |
| La cardamome à l'honneur.....        | p. 228 |
| Halwa à la semoule .....             | p. 228 |
| Tarte épicée .....                   | p. 229 |
| Le carvi à l'honneur .....           | p. 230 |
| Ragoût aux courgettes .....          | p. 230 |
| Côtes de porc en sauce rouge.....    | p. 232 |
| Le céleri à l'honneur .....          | p. 233 |
| Potage aux navets et fèves.....      | p. 233 |
| Jus de tomate au céleri .....        | p. 234 |
| Le cerfeuil à l'honneur .....        | p. 234 |
| Asperges en velouté .....            | p. 234 |
| Chèvres marinés .....                | p. 236 |
| La ciboulette à l'honneur .....      | p. 238 |
| La cibou-lotte .....                 | p. 238 |
| Flans de carotte .....               | p. 239 |
| La citronnelle à l'honneur .....     | p. 240 |
| Saint-Jacques en papillottes .....   | p. 240 |
| Côtes de porc vietnamiennes.....     | p. 241 |
| Le clou de girofle à l'honneur.....  | p. 242 |
| Compote aux 3 épices .....           | p. 242 |
| Cidre chaud (sans alcool).....       | p. 243 |
| La coriandre à l'honneur .....       | p. 243 |
| Poulet aux coings .....              | p. 243 |
| Pétoncles coco .....                 | p. 245 |
| Le cumin à l'honneur .....           | p. 246 |
| Viande au cumin.....                 | p. 246 |
| Aubergines au cumin.....             | p. 247 |
| Le curcuma à l'honneur .....         | p. 248 |
| Sauté de crevettes.....              | p. 248 |
| Sauce crudités.....                  | p. 249 |

|                                       |        |
|---------------------------------------|--------|
| L'estragon à l'honneur.....           | p. 250 |
| Carré d'agneau à l'estragon .....     | p. 250 |
| Poulet à l'estragon.....              | p. 251 |
| Le fenouil à l'honneur .....          | p. 252 |
| Terrine d'agneau promenade.....       | p. 252 |
| Saumon à la vapeur .....              | p. 253 |
| Le fenugrec à l'honneur .....         | p. 254 |
| Le genièvre à l'honneur .....         | p. 254 |
| Lapin picard aux pruneaux.....        | p. 254 |
| Chou au genièvre.....                 | p. 256 |
| Le laurier à l'honneur.....           | p. 257 |
| Bouquet garni .....                   | p. 257 |
| Brochettes parfumées .....            | p. 258 |
| La lavande à l'honneur.....           | p. 259 |
| Beurre de lavande.....                | p. 259 |
| Abricotines meringuées.....           | p. 259 |
| La menthe à l'honneur .....           | p. 260 |
| Taboulé de la mer.....                | p. 260 |
| Thé à la menthe .....                 | p. 261 |
| La moutarde à l'honneur .....         | p. 262 |
| Calmars panés .....                   | p. 262 |
| Pommes aux 3 graines.....             | p. 263 |
| La noix de muscade à l'honneur .....  | p. 265 |
| Courgettes au fromage .....           | p. 265 |
| Gratin d'épinards.....                | p. 265 |
| L'origan à l'honneur .....            | p. 266 |
| Viande à l'origan.....                | p. 266 |
| Pizza aux trois fromages .....        | p. 267 |
| Le paprika à l'honneur .....          | p. 269 |
| Brochettes de lotte.....              | p. 269 |
| Salade d'olives noires au citron..... | p. 270 |
| Le piment à l'honneur .....           | p. 270 |
| Rôti de porc pimenté.....             | p. 270 |
| Bananes épicées .....                 | p. 272 |
| Le persil à l'honneur .....           | p. 273 |



|  |        |
|--|--------|
| Cèpes sautés .....                         | p. 273 |
| Purée de persil .....                      | p. 274 |
| Le poivre à l'honneur .....                | p. 275 |
| Riz sauté aux épices .....                 | p. 275 |
| Fruits rafraîchis aux épices .....         | p. 276 |
| Le romarin à l'honneur.....                | p. 277 |
| Rôti de porc au romarin .....              | p. 277 |
| Brochettes méditerranéennes.....           | p. 278 |
| Le safran à l'honneur .....                | p. 279 |
| Daurade farcie au safran .....             | p. 279 |
| Gratin de chou-fleur au safran .....       | p. 280 |
| La sarriette à l'honneur .....             | p. 281 |
| La sauge à l'honneur .....                 | p. 282 |
| Beurre de sauge .....                      | p. 282 |
| Coquelets express.....                     | p. 282 |
| Le sésame à l'honneur.....                 | p. 283 |
| Magrets de canards en salade de pâtes .... | p. 283 |
| Dip d'aubergines .....                     | p. 285 |
| Le tamarin à l'honneur .....               | p. 286 |
| Côtelettes d'agneau au tamarin .....       | p. 286 |
| Le thym à l'honneur .....                  | p. 287 |
| Zahtar, un mélange d'épices arabe.....     | p. 287 |
| Gratin de tomates .....                    | p. 287 |
| La vanille à l'honneur .....               | p. 288 |
| Crème à la vanille .....                   | p. 288 |
| Punch des îles.....                        | p. 289 |
| Quand les épices se mêlent .....           | p. 290 |
| Pain d'épice.....                          | p. 290 |
| Curry végétarien.....                      | p. 291 |
| Curry de mouton .....                      | p. 292 |
| Annexes                                    |        |
| Glossaire.....                             | p. 295 |
| Vos fournisseurs d'épices.....             | p. 299 |
| Bibliographie.....                         | p. 301 |
| Tableau : quelle épice pour ma santé ..... | p. 304 |