

Les épices :

LES ÉPICES	SAVEUR	EXEMPLES D'UTILISATION	BIENFAITS	CONTRE - INDICATIONS
Anis vert	Anisée moins fort que la badiane	Crudités, Woks, Viandes blanches, Gâteaux, Yaourts	- Favorise la digestion - Antioxydant	- Déconseillée à la femme enceinte - Femme allaitante demander conseil à votre médecin
Badiane de chine	Anisée plus fort que l'anis vert	Marinades, Bœuf, Filets de poisson, Crèmes desserts, Cakes, Infusions	- Favorise la digestion / Diurétique - Anti-virale / Antioxydant	- Utilisation prolongé peut devenir toxique nerveusement - Déconseillé aux nourrissons, femmes enceintes et allaitantes
Cannelle de Ceylan	Douce et sucrée	Volailles, Sauces, Pains, Desserts, Fruits, Chocolats, Thés,	- Favorise la digestion / Anti-inflammatoire - Antioxydant / Stimule le système immunitaire	- Action sur la glycémie, à consommer avec modération en cas de diabète
Cardamone	Puissante, citronnée et poivrée	Marinades, Viandes, Poissons, Sauces, Confitures, Infusions	- Favorise la digestion - Riche en calcium, magnésium, vitamines B2 et B6	- Pas plus de 5g/jour sinon possible troubles digestifs, insomnies, délires... - Limiter la consommation en cas de troubles cardiaque
Clou de girofle	Puissante, piquante et légèrement amère	Plats en sauce, Papillotes, Cakes, Desserts, Compote, Thés, Spéculoos	- Analgésique / Anti-inflammatoire - Antiseptique / Antibactérien - Antioxydant / Antifongique	- Femmes enceintes et allaitantes - Maladie du foie - Hypertension
Curcuma	Puissante, mélange d'orange et gingembre Colore les plats en orange	Tous les plats salés, Vinaigrettes, Papillote de fruits, Gâteaux, Infusion	- Antioxydant / Anti-inflammatoire - Antiseptique / Anti-microbien - Favorise à la digestion et cicatrisant	- Calculs biliaires - Dose modérée en cas d'ulcère - Interaction avec les médicaments fluidifiant le sang
Genièvre	Poivrée et acidulée	Choucroute, Bouillons, Farces, Biscuits, Confitures	- Facilite la digestion - Anti-infectieux / Anti-virale - Tonique / Diurétique	- Pathologies rénales - Déconseillée aux femmes enceintes (stimule l'utérus) - Si consommation excessive possible lésion rénales et augmentation du rythme cardiaque
Gingembre	Puissante, poivrée et note d'agrumes	Salades, Sauces, Viandes, Poissons, Desserts, Confitures, Thés	- Augmente les sécrétions biliaire - Anti nauséux - Antioxydant / Anti - inflammatoire - Riche en manganèse et cuivre	- Calculs biliaires - Demander conseil à votre médecin si vous prenez des médicaments pour le cœur, le diabète, l'hypertension et cas de grossesses - Pas plus de 4g/j pour éviter les problèmes digestifs
Graine de moutarde	Douce et piquante	Marinades, Moutardes, Sauces, Viandes blanches	- Antioxydant - Riches en : vitamine B9, B2, B6, A, C, E et K, du manganèse, calcium, magnésium, fer, et cuivre.	- Si sujet aux troubles digestifs : acidité, ballonnements, intestin irritable..
Paprika	Douce et légèrement amère Colore les plats en rouge	Œufs durs, Poulet, Goulasch, Pomme de terres grillées, Sauces crème fraîche, Desserts au chocolat et Mousses	- Riche en fer, potassium, vitamine E, B2 et B6 - Riche en capsaïcine qui aide à lutter contre les maux d'hiver - Antioxydant	- Si consommation importante des troubles digestifs sont possible - Allergie au poivre
Piment de Cayenne	Très piquante	Salades, Viandes, Poissons, Œufs, Légumes, Fruits, Gâteaux	- Stimule la digestion - Riche en capsaïcine qui aide à lutter contre les maux d'hiver - Améliore la circulation sanguine	- Ulcère / Acidité à l'estomac / Hémorroïdes - Ne pas inhaler risque de contraction des bronches et se laver les mains tout de suite après utilisation pour ne pas se brûler les yeux

Poivre noir	Piquante et puissante	Sauce au poivre, Marinades, Viandes grillées, Salade de fraise au poivre, Cake poivre chocolat,	- Stimule les sucs gastriques - Favorise une bonne digestion - Antioxydant / Antidépresseur	- Acidité à l'estomac - Intestin irritable - Ulcère - Hémorroïdes
Poivre vert	Moyennement piquante			
Poivre rose	Légèrement piquante			
Safran	Amère, foin et métallique	Soupes, Cakes, Risottos, Poêlé de légumes, Paella, Compotes, Gâteaux orange safran, Fruits pochés	- Antiseptique / Antioxydant - Sédatif - Favorise la digestion	- Consommer à faible dose pour les femmes enceintes et allaitantes
Vanille	- Bourbon : plus riche vanilline, florale avec un léger goût de cacao - Tahiti : plus fruitée épicée, et sucrée	Viandes blanches, Lait de coco, Desserts, Thés, Sel Aromatisé	- Stimulant / Ouvre l'appétit - Anti-dépresseur / Anti-stress - Favorise la digestion / Hydrate la peau - Antiseptique / Aphrodisiaque	- Rien à ce jour sauf en cas d'allergie

Diétôdélices

Les aromates

LES AROMATES	ARÔMES	EXEMPLES D'UTILISATION	BIENFAITS	CONTRE - INDICATIONS
Ail des ours *	Mélange de ciboulette, d'ail et d'algue	Crudités, Filets de poisson, Viandes blanches, Fromages, Fromage blanc, Fruits rôtis	- Anti-microbien / Anti-virale - Tonique / Stimulante - Antioxydant / Riche en vitamine C	- Irritation gastrique, intestinal, urinaire - Ne pas en consommer en cas de maladie de la peau - Consommation limitée en cas d'inflammation respiratoire - Demander l'avis à votre médecin en cas de grossesse ou allaitement
Aneth	Légèrement anisée	Poissons, Salades, Viandes en sauce, Fromage blanc, Cheesecakes, Fromage blanc	- Riche en vitamine K - Favorise la digestion, / Anti-spasmes - Antioxydant / Diurétique	- Demander l'avis à votre médecin en cas de prise de médicaments fluidifiant le sang.
Basilic *	Mélange de citron menthe et basilic	Viandes, Poissons, Pestos, Produits de la mer, Sauces, Desserts	- Riche en vitamines K - Diurétique / Antiseptique - Anti-ballonnements / Antioxydant	- Demander l'avis à votre médecin en cas de prise de médicaments fluidifiant le sang.
Ciboulette *	Doux, mélange oignon et poireau	Crudités, Sauces, Tartinades, Quiches, Œufs, Fromages, Salade de fruits	- Riche en vitamines C, B2, K, Calcium, Phosphore, Fer - Antioxydant	- Demander l'avis à votre médecin en cas de prise de médicaments fluidifiant le sang.
Estragon	Anisé, poivré	Sauces, Bouillons, Poissons, Omelettes, Fromage blanc, Salades, Fruits	- Riche en vitamine K - Favorise le transit intestinal - Favorise la digestion / Haleine fraîche - Anti-douleur / Stimulant	- Demander l'avis à votre médecin en cas de prise de médicaments fluidifiant le sang.
Laurier Sauce	Aromatise les sauces, légèrement amer	Moules, Plats en sauce, Pommes de terre et légumes au four, Confitures, Fruits rôtis	- Antiseptique / Stimulant - Diurétique / Favorise la digestion	- Si consommation excessive possible somnolence et problèmes d'estomac
Livèche	Puissant arôme de céleri branche	Veloutés, Bouillons, Sauces, Pot au feu, Tartes salées et sucrées	- Favorise la digestion / Antidouleur - Diurétique / Traitement affection de la vessie	- Maladie du parenchyme rénale et œdème rénale - Demander l'avis à votre médecin en cas de prise de médicament pour fluidifier le sang
Marjolaine *	Proche du thym, légèrement amer	Soupes, Légumes, Ragoûts, Viandes et Poissons grillés, Pizzas, Chèvre, Pommes au four	- Apaisant / Relaxant - Antiseptique / Favorise la digestion - Riche en vitamines K, E, Fer, Manganèse et Calcium	- Ulcère gastrique, côlon irritable - Limiter pendant la grossesse et l'allaitement - Demander l'avis à votre médecin en cas de prise de médicaments fluidifiant le sang.
Menthe	Très parfumé Plus ou moins fort selon la variété	Salades, Nems, Woks, Produits de la mer, Omelettes, Gâteaux, Thé	- Riche en vitamine C, Fer, Magnésium - Tonique / Favorise la digestion - Antiseptique / Antibactérienne - Anti nauséeux / Antioxydant	- Troubles de la vésicule biliaire - Hypertension- Demander l'avis à votre médecin en cas de prise de médicaments fluidifiant le sang.
Origan	Poivré et amer	Potages, Sauces, Pizzas, Quiches, Muffins, Mijotés, Pomme de terres au four, Tian abricots amandes origan	- Antiseptique / Tonique - Anti-ballonnements -Favorise la digestion - Antioxydant - Riche en vitamines K, E, Fer et Manganèse	- Demander l'avis à votre médecin en cas de prise de médicaments fluidifiant le sang.

Ortie	Végétal, légèrement amer Ne pique pas une fois cuite	Soupes, Cakes, Sauces, Pains, Viandes, Poissons, Œufs, Purées, Sorbets, Confitures	<ul style="list-style-type: none"> - Riche en calcium, chlore, magnésium, manganèse, silice, potassium, soufre manganèse, potassium, soufre, zinc, silicium, fer, vitamines B2, B5, B9, K, C, provitamine A. - Aide à la concentration - Diurétique / Détoxifie - Stimule le rein et la prostate Détoxifie - Aide à la circulation sanguine - Antibactérien / Tonique 	<ul style="list-style-type: none"> - Limiter la consommation en cas de troubles cardiaque et rénales - Œdèmes - Demander l'avis à votre médecin en cas de prise de médicaments fluidifiant le sang.
Persil *	Plat: plus fort Frisé: plus doux	Entrées, Plats, Sauces, Yaourts, Jus, Pestos, Sorbets	<ul style="list-style-type: none"> - Riche en vitamine K, fer et calcium - Rafraîchit l'haleine 	<ul style="list-style-type: none"> - Demander l'avis à votre médecin en cas de prise de médicaments fluidifiant le sang.
Romarin	Ambré et puissant	Viandes et Poissons grillés ou en sauces, Pâtes à tarte, Quiches, Pommes de terre ou légumes au four, Compotes	<ul style="list-style-type: none"> - Antioxydant / Anti douleurs - Favorise la digestion - Anti-bactérien - Lutte contre les mycoses 	<ul style="list-style-type: none"> - Obstruction de la vésicule biliaire - Limiter en cas de maladie hépatique
Sarriette	Doux et poivré	Légumineuses, Riz, Pâtes, Plats en sauces, Biscuits	<ul style="list-style-type: none"> - Riche en vitamine K - Favorise la digestion - Anti-infectieux / Anti-bactérien - Aphrodisiaque / Tonique 	<ul style="list-style-type: none"> - Demander l'avis à votre médecin en cas de prise de médicaments fluidifiant le sang.
Sauge	Puissant et légèrement amer	Plats en sauces, Viandes grillées, Légumineuses, Farces, Tisanes, Gâteaux, Beurre de sauge	<ul style="list-style-type: none"> - Antioxydant / Antiseptique - Stimule la mémoire / Cicatrisant - Agit sur les bouffées de chaleur (ménopause) - Lutte contre la transpiration excessive 	<ul style="list-style-type: none"> - Ne pas consommer chez les femmes enceintes et allaitantes - Limiter la consommation en cas d'hypertension - Ne pas en consommer en cas d'épilepsie - En cas de surdosage (+15 feuilles séchées par jours) : bouffées de chaleur, une accélération des battements du cœur des vertiges et convulsions
Thym	Amer, épicé Parfois citronné	Viandes, Poissons, Sauces, Tartes, Fromages, Confitures, Muffins, Fruits	<ul style="list-style-type: none"> - Riche en vitamine K - Anti-infectieux / Anti-virale - Tonique / Anti-bactérien - Anti-fongique / Favorise la digestion - Purifie la peau 	<ul style="list-style-type: none"> - Demander l'avis à votre médecin en cas de prise de médicaments fluidifiant le sang.

* Préférer les ajouter en fin de cuisson à votre plat.