



Merveilles AUX GOÛTS D'ÉPICES

♦ **Parfums d'hiver** Elles ravissent nos papilles et ravivent nos souvenirs aux goûts d'enfance.

Voyage aux pays des épices et de leurs recettes.

En compagnie de Jérôme Binder. — CHARLY VEUTHEY



Avec sa jolie forme étoilée, la badiane, ou anis étoilé, symbolise mieux que n'importe quelle autre épice les fêtes de fin d'année. Comme la cannelle et le clou de girofle, elle fait partie du hit-parade des épices utilisées durant l'hiver. On les retrouve dans le vin chaud ou dans les thés de Noël que l'on goûte au cœur de l'Avent, lors des journées de ski ou des vacances à la montagne.

Les saveurs, les arômes et les couleurs des épices de Noël nous rappellent aussi de bons moments. Les thés, les étoilés à la cannelle, les pains d'épices ravivent nos souvenirs des beaux instants passés durant d'autres fêtes de fin d'année. Car l'odorat est un formidable vecteur de souvenirs. «Toutes les impressions olfactives sont en effet stockées et associées à des émotions»,

peut-on lire dans *Les épices de A à Z*, un ouvrage de Bettina Matthaï (aux Édi-

tions Delachaux et Niestlé). Et les épices sont porteuses d'un univers olfactif inégalable.

Des épices qui fascinent

Noël est toujours assez épicé, sans être forcément très piquant. On distingue en effet les deux notions.

Durant toute notre histoire, les épices ont fasciné l'humanité pour leurs vertus médicinales, gustatives et décoratives. De nos jours, les amateurs de cuisine peuvent en utiliser un nombre record. Jérôme Binder est bien placé pour en parler. À travers son enseigne «Parfum d'épices», il est devenu un maître en la matière. Depuis septembre 2013, il partage sa passion dans des cours et des ateliers de *team building* très fréquentés.

«La cuisine est très à la mode et les gens aiment se retrouver autour de cette activité unificatrice», note-t-il.

L'expert propose des cours sur les saveurs, qui permettent de confec-

Les deux recettes de Jérôme Binder sur: www.cooperation.ch/zoom



Jérôme Binder, spécialiste des épices, partage sa passion dans des cours et des ateliers, à son enseigne «Parfum d'épices».



... tionner «une cuisine raffinée aux notes subtilement épicées mêlant saveurs d'ici et d'ailleurs». En outre, pour les futurs mariés, il organise un atelier d'enterrement de vie de célibataire qui apprend aux participants à utiliser les épices et les ingrédients aphrodisiaques. Certaines des formations dispensées sont encore plus clairement centrées sur les épices, comme le cours «Poudres et secrets d'épices» ou l'offre de *team building* sur «La route des épices». Il réalise également des événements où il fait office de traiteur. Une visite de son site Internet (www.parfumdepices.ch) vous permettra de commencer votre voyage dans le monde des épices et de découvrir toute la palette de ses cours. Retrouvez aussi deux de ses recettes épicées sur

notre site (www.cooperation.ch/zoom): une tatin de mangue et son caramel aux épices ainsi qu'un carpaccio de Saint-Jacques et mangues au poivre Timut et son émulsion au vinaigre balsamique blanc. Le poivre Timut fait briller ses yeux lorsqu'il en parle: c'est un poivre du Népal aux saveurs de pamplemousse, idéal sur les poissons et les fruits de mer.

Des voyages au long cours

Le monde des épices est intimement lié à des voyages au long cours. Les grands explorateurs ont conquis le monde en les cherchant (*lire l'encadré en page 17*). Et si les Suisses sont tellement friands des épices aujourd'hui, c'est aussi parce qu'ils voyagent beaucoup et qu'au retour de leurs périple, ils souhaitent retrou-

ver les saveurs et les couleurs qui les ont enthousiasmés durant leurs voyages – encore une affaire de souvenirs. C'est l'avis de Bettina Bernhardsgrütter, responsable des demandes culinaires chez Betty Bossi. Elle constate qu'au fil des ans «de nouvelles épices entrent dans les plats cuisinés en Suisse parce que les gens voyagent». Le poivre de Tasmanie en est un exemple. Un mélange disponible dans l'assortiment Fine Food l'illustre aussi: le Ras el Hanout composé de dix-huit épices est utilisé pour des plats de viande et des ragoûts comme le tajine, ainsi que pour assaisonner le couscous, le riz, les pommes de terre et les légumes. Bettina Bernhardsgrütter voit plusieurs raisons dans l'importance particulière que nous accordons ...



Jérôme Binder à l'œuvre, préparant un carpaccio de Saint-Jacques et mangues au poivre Timut (recette sur: www.cooperation.ch/zoom). Jérôme Binder s'est intéressé dès l'enfance à la cuisine. Il a fait ses études à l'École hôtelière de Lausanne.

ORIGINES, UTILISATIONS, VERTUS, LES ÉPICES DANS TOUS LEURS ÉTATS



Badiane – anis étoilé

Connue en Chine depuis 3000 ans, on la produit aussi au Vietnam, aux Philippines et au Laos. Elle agrmente des soupes, plats à l'étouffée, vin chaud, punch, gâteaux de Noël. Son huile essentielle a des vertus contre toux et refroidissements.



Cannelle

Connue depuis 4500 ans, elle était l'épice star du Moyen Âge. Elle est produite en Chine, au Sri Lanka, en Indonésie, en Inde et à Madagascar. Utilisée dans le thé, les pains d'épices et beaucoup d'entremets sucrés, elle renforce l'estomac et facilite la digestion.



Cardamome

Elle passe pour aphrodisiaque en Orient – les Romains l'adoraient aussi pour cela. Produite dans une dizaine de pays, elle peut accompagner des mets très variés: plats de viande à l'étouffée, poissons, légumes, gâteaux, pâtisserie et même café.



Clou de girofle

Anti-inflammatoire, antiseptique, antidépresseur, il est chargé de nombreuses vertus. Il a aussi la réputation de garder son arôme durant 200 ans. Il est aujourd'hui produit en Indonésie, à Zanzibar, à Madagascar, et utilisé à toutes les sauces.



Coriandre

Aussi appelée persil chinois ou persil arabe, elle est cultivée dans la plupart des pays méditerranéens. Elle apaise les lourdeurs d'estomac. Elle entre dans la fabrication des pains d'épices, de certains pains. On l'utilise dans des plats très divers (viandes, poissons, légumes).



Faux poivres

Les faux poivres ressemblent aux vrais sans en être. Ce sont en fait des baies aux goûts variés. Ils sont de plus en plus prisés par les amateurs de cuisine: poivre de Tasmanie, du Sichuan, de Java ou du Bengale, poivre Timut, poivre des moines...

Photos: Sedrik Nemethi, Fotolia



«Les épices viennent du pays d'origine»

Questions à Fredi Altermatt, responsable de l'assortiment des épices chez Coop

D'où viennent les épices de Noël? Où sont-elles achetées?

Les épices de Noël typiques comme l'anis, la cannelle, les clous de girofle et la cardamome sont principalement achetées en Asie. Nous nous procurons la cannelle en Indonésie ou au Sri Lanka. Les clous de girofle viennent du Sri Lanka ou de Madagascar. Nous achetons l'anis en Turquie.

Comment les épices sont-elles sélectionnées?

Conformément aux directives Coop, nous nous approvisionnons en épices directement dans le pays d'origine. Chaque fois que cela est possible, nous privilégions la qualité Bio Suisse et les produits issus du commerce équitable.

Quelles sont les plus vendues?

Le sel et le poivre, dans toutes leurs déclinaisons, sont clairement les favoris. La cannelle arrive en seconde position (en poudre ou en bâtonnets), suivie du piment, du curry et du safran qui n'a jamais connu un tel succès. Les épices exotiques comme le curcuma, le dukkah, etc., qui confèrent aux préparations culinaires une note (sud-)orientale très appréciée, ont également le vent en poupe.

Et durant la période de Noël?

Les bâtonnets de cannelle sont également très demandés au moment de Noël (mais aussi tout au long de l'année, en moindre quantité) ainsi que l'anis, les clous de girofle et la cardamome utilisés pour la confection des pains d'épices et des biscuits de Noël ainsi que notamment pour la préparation du vin chaud. Sans oublier les mélanges prêts à l'emploi pour pain d'épices ou vin chaud, qui connaissent aussi un franc succès pendant la saison hivernale.

Comment la qualité des épices est-elle contrôlée?

À chaque livraison d'épices, un échantillon est envoyé à notre laboratoire Coop. L'analyse porte en premier lieu sur les valeurs microbiologiques (levures, moisissures, salmonelles ou E. coli) mais aussi sur le respect de nos spécifications maison en termes d'aspect, de teneur en eau et de qualités sensorielles. La mise en rayon des épices n'intervient que lorsque le laboratoire a donné son feu vert. Nos fournisseurs réalisent aussi des tests directement sur le site de production et mettent le résultat des analyses à notre disposition. JDH

La tatin de mangue et son caramel aux épices. Retrouvez la recette de Jérôme Binder sur: www.cooperation.ch/zoom



Photos: Sadrin Namath, Fotolia

... aux épices durant les fêtes de fin d'année. «On aime la chaleur des épices. On cuisine beaucoup, et mieux, pour accueillir ses convives. Je pense aussi que, par le passé, on profitait d'en acheter pendant les Fêtes parce qu'on ne pouvait pas s'en payer toute l'année.» Elle cite quelques produits typiques de cette période qui font la part belle aux épices: l'étoile à la cannelle, la crête de coq (biscuit à l'anis), le pain d'épices ou encore le spéculos.

Une certitude: le choix d'épices à notre disposition est de plus en plus varié. Jérôme Binder travaille avec une cinquantaine d'entre elles et réalise ses propres mélanges de poudres. Pour ce spécialiste, derrière le trio le plus connu des Fêtes – cannelle, clou de girofle et anis étoilé – d'autres fonctionnent très bien avec les préparations de Noël: la cardamome, la coriandre, la fève tonka... Pour en faire l'expérience, vous pouvez vous inspirer des recettes proposées sur le site de Betty Bossi (*voir l'encadré ci-dessous*).

C'est aussi lors d'un grand voyage que Jérôme Binder a concrétisé son projet d'entreprise et qu'il a appris à manipuler ces trésors gustatifs. «Nous partageons, avec ma femme, la passion de l'Inde. Elle devait y aller une année pour son travail et j'ai décidé de suivre le mouvement. Pendant six mois, je me suis formé à la cuisine indienne à Chennai, au sud de l'Inde dans une région qui



«Toutes les épices ont des vertus pour la santé»

Jérôme Binder, spécialiste des épices

cultive beaucoup d'épices. J'aimais déjà beaucoup les épices et les cuisines du monde, mais là-bas j'ai vraiment pu approfondir mes connaissances. La cuisine indienne est l'une de celles qui réunissent le plus de saveurs, car l'Inde a su absorber toutes les influences des flux migratoires dans sa culture culinaire.» Passionné de cuisine dès son enfance, Jérôme Binder a commencé par observer sa mère, par déguster ses plats. Puis, dès 8-9 ans, il se plongeait dans les magazines de Betty Bossi: «Je passais des heures à imaginer des buffets dinatoires et des repas que je faisais ensuite, en mettant certainement la cuisine sens dessus dessous.»

Vertueuses épices

De tout temps, les épices ont également intéressé les hommes par leurs bienfaits médicaux. «Mais il faut les travailler

pour qu'elles dégagent toutes leurs aromatiques et toutes leurs vertus. Pour faire une poudre d'épices, on les torréfie afin de leur donner de la couleur et de démultiplier les aromatiques.

«Les épices ont des effets sur le métabolisme. En effet, elles favorisent le nettoyage de l'organisme et elles font augmenter la circulation sanguine. On considère aujourd'hui que le curcuma est l'une des plus intéressantes pour la santé. Car mêlée au poivre, on lui prête un effet anticancéreux et antioxydant. En outre, elle participe à la lutte contre les maladies dégénératives.»

Les vertus des épices sont aussi appréciées dans ces périodes rythmées par les refroidissements. Selon Jérôme Binder, rien ne vaut le gingembre: «Contre le rhume, je ne connais rien de mieux qu'une infusion de gingembre avec du miel et du citron.» ●

Une passion de plusieurs millénaires

♦ **Tout un monde** La fascination des épices a poussé navigateurs et aventuriers dans des voyages extraordinaires. Aux goûts de légendes.

Les épices intéressent les hommes depuis des millénaires. La fascination était telle au Moyen Âge qu'elle a «poussé les hommes à s'engager dans des aventures incroyables jusqu'aux confins du monde pour les faire connaître à l'Occident», note Josy Marty-Dufaut dans son livre, *Les Épices* (Éditions Autres Temps). C'est souvent en quête des épices que les grands navigateurs sont partis à la découverte du monde. Elles passionnaient l'Europe par leurs vertus médicinales,

culinaires, aphrodisiaques, voire quasi magiques. Leur nom évoquait aussi, comme aujourd'hui, les rêves d'Orient des Européens. Le poivre et le clou de girofle s'échangeaient pendant longtemps comme de l'or et ceux qui en possédaient assez faisaient fortune.

Les épices sont aussi au cœur de nombreux récits légendaires: ceux des Rois mages, de l'envoûteuse Sémiramis, de la reine de Saba, d'Alexandre le Grand ou encore de Sindbad le Marin et Marco Polo.

BETTY BOSSI CÔTÉ RECETTES

Passons à table

Vous souhaitez déguster dans leurs diversités les épices présentées dans ces pages? Rien de plus simple: sur le site de recettes de Betty Bossi, un moteur de recherche permet d'entrer un seul ingrédient – l'épice désirée – et propose plusieurs recettes réalisées avec elle. C'est tout simple, vraiment pratique et très créatif.

► www.bettybossi.ch/recettes