



Les épices





Les épices



Gewürze



Spices

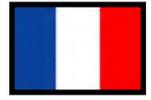


Las especias



Spezie

Définition



Epice : substance aromatique d'origine végétale utilisée pour assaisonner ou relever les aliments.



Spice : aromatic vegetable substance used for seasoning food or to give flavor to the food.

Elles sont issues de cultures ou de cueillettes.

Elles viennent : d'écorces (exemple : la cannelle), de fleurs (exemple : le clou de girofle, le safran), de feuilles (exemple : le laurier, le thé), de fruits (exemple : le poivre, l'aneth, la moutarde), de bulbes (exemple : l'ail, le gingembre, l'oignon) ou encore de graines (exemple : le fenouil, la coriandre).

Elles peuvent se classer selon les catégories suivantes : les fruits à maturité, les graines de plantes (piment, aneth, fenouil ou moutarde), et les racines ou bulbes (l'ail, le gingembre...).

Les mélanges classiques d'épices sont : le bouquet garni, les Cinq baies, les Cinq épices, le Colombo, le Curry, le Garam masala (ou massalé), le mélange Harissa, le Ras el hanout, le Zahtar...

Elles servent à donner plus de goût à un plat et ont des propriétés bénéfiques sur la santé : diurétiques (substance favorisant la sécrétion d'urine), stimulantes, dégraissantes...

Voici une liste des principales épices :

- | | |
|-------------------|----------------------|
| - Cannelle | - Genièvre |
| - Clou de girofle | - Gingembre |
| - Coriandre | - Graine de moutarde |
| - Cumin | - Muscade |
| - Curcuma | - Paprika |
| - Curry | - Piment d'Espelette |
| - Fenugrec | - Réglisse |
| - Fève tonka | - Safran |
| - Poivre | - Vanille |



Histoire



Selon les Historiens, la consommation d'épices remonte au **IVème siècle avant J-C.**

Leur commerce se développe dans le Moyen-Orient à partir de 2000 ans avant J.C. avec entre autre la cannelle et le poivre.

Ce sont des produits exotiques, on comprend donc pourquoi dans l'Antiquité et au Moyen-Age elles faisaient partie des produits commerciaux les plus coûteux. Les épices les plus rares étaient même utilisées comme monnaie d'échange.

Dans l'Antiquité, en Mésopotamie, les Assyriens et Babyloniens utilisaient déjà des épices dans la nourriture, en médecine et en parfumerie. Le commerce des épices était alors comparable en importance à celui de l'or ou des pierres précieuses. Les Egyptiens se servaient aussi des épices pour embaumer les morts, confectionner des parfums et des onguents.

Ce sont les marchands arabes qui, les premiers, ont rapporté des épices de Chine et d'Inde vers l'Occident. Alliés aux Vénitiens, ils bâtissent une puissante marine qui leur assure un rôle influent en Méditerranée.

A partir du XVème siècle, les navigateurs portugais, à la suite de Vasco de Gama, franchissent le cap de Bonne-Espérance et se lancent pour eux-mêmes dans ce fructueux commerce.

La route des épices est alors contrôlé à l'est par les Arabes et au sud par les Portugais. Christophe Colomb convainc la couronne d'Espagne de tenter sa chance par l'ouest. Et, bien qu'ils n'arrivent pas aux Indes, ils découvrent l'Amérique, un autre continent riche en épices.

Au XVIIème siècle, c'est au tour des marchands hollandais et anglais de se lancer dans le commerce des épices en créant des compagnies et des comptoirs sur les côtes asiatiques.

En 1654, les Français s'installent aux Indes avec la création par Colbert de la Compagnie des Indes Orientales. Plus tard, ils développent la culture des épices dans leurs colonies de la mer des Antilles (Guadeloupe, Martinique) et de l'océan Indien (Madagascar, La Réunion, Maurice).

A la fin du XVIIIème siècle, les Anglais dominent le marché des épices, alors que leurs cours sont en baisse.

Aux XIXème siècle, la culture des épices s'est très largement étendue. L'Indonésie, restent un fournisseur important, mais est supplantée sur le marché international par l'Amérique latine.

De nos jours, les épices sont devenues de banals ingrédients de l'art culinaire.

Citations

Les épices recèlent toutes de la magie, même celles qu'on verse d'une main distraite tous les jours dans sa marmite.

La Maîtresse des épices (1997)

La naissance, la beauté, la bonne façon, le raisonnement, le courage, l'instruction, la douceur, la jeunesse, la libéralité et autres qualités semblables, ne sont-elles pas comme les épices et le sel, qui assaisonnent un homme?

Troïlus et Cressida (1602)

William Shakespeare

Où l'on manque de sel (de bon sens), n'importent les épices (l'esprit).

(1856) - Charles Cahier

Proverbes allemands

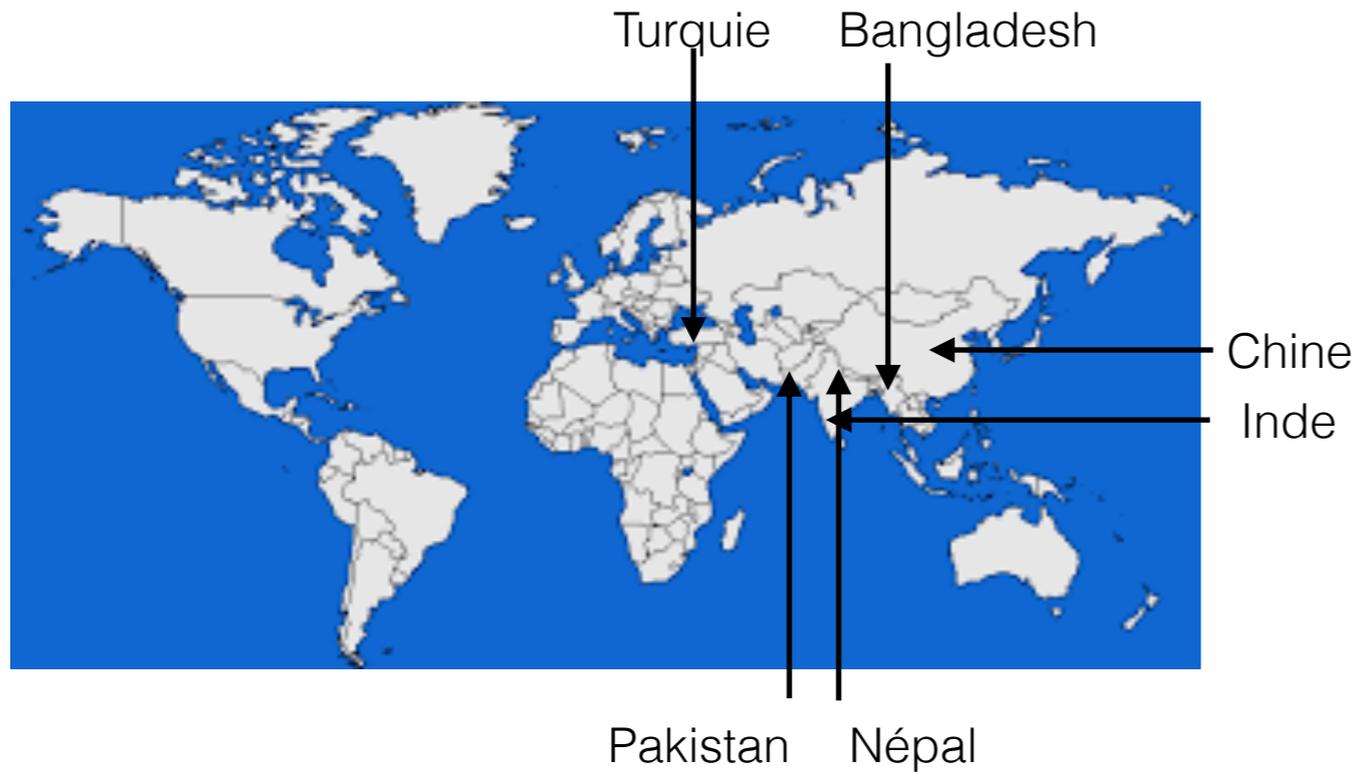
Sur la fadeur de la nourriture de base, viennent se poser les saveurs éclatantes des épices, comme autant de couleurs vives sur une page blanche.

Célébrations (1999)

Michel Tournier



Pays Producteurs :



Pays	Production (tonnes)	Proportion
Inde	1 600 000	86 %
Chine	66 000	4 %
Bangladesh	48 000	3 %
Pakistan	45 300	2 %
Turquie	33 000	2 %
Népal	15 500	1 %
Autres pays	60 900	3 %
Total	1 868 700	100 %

L'Inde, acteur majeur sur le marché des épices, cet immense pays est à la fois le premier producteur mondial et le premier consommateur.

L'Indonésie présente le plus bel éventail d'épices. Beaucoup de poivre, mais également de la vanille, du curcuma, du macis (écorce de la noix muscade). Il tient encore le haut du palmarès de la production mondiale de muscade, de cannelle et de girofle, qui là-bas se fume plus qu'elle n'aromatise les plats.

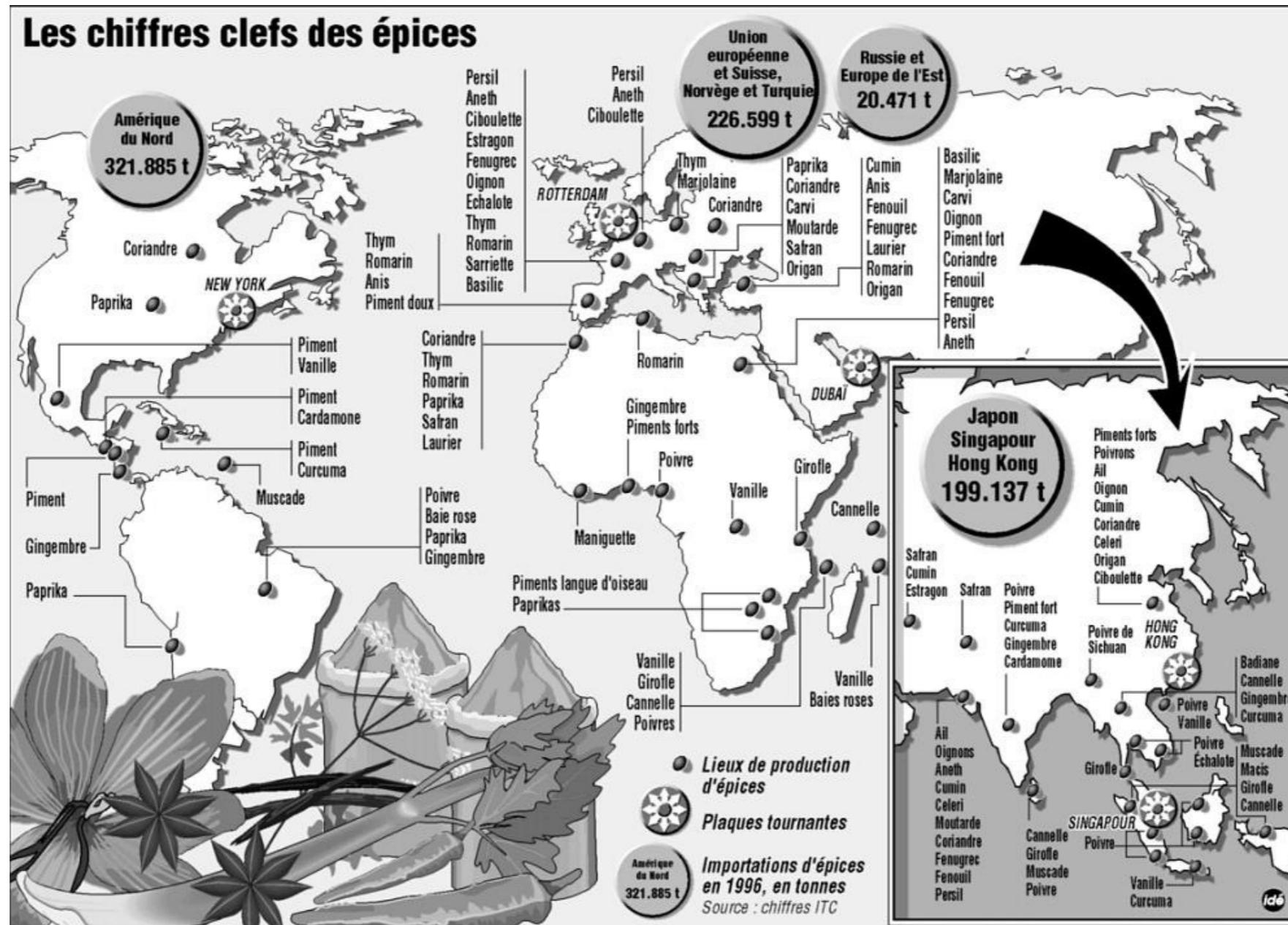
La Chine, l'immensité de son territoire et ses climats diversifiés font d'elle un très gros producteur : poivre, vanille, cannelle, gingembre, curcuma, coriandre, piments forts, cumin et poivre de Sichouan.

L'Europe ne fournit quasiment qu'herbes et aromates.

La badiane, également baptisée « anis étoilé », ne pousse sur le globe qu'à la frontière entre Chine et Vietnam.

Pays consommateurs :

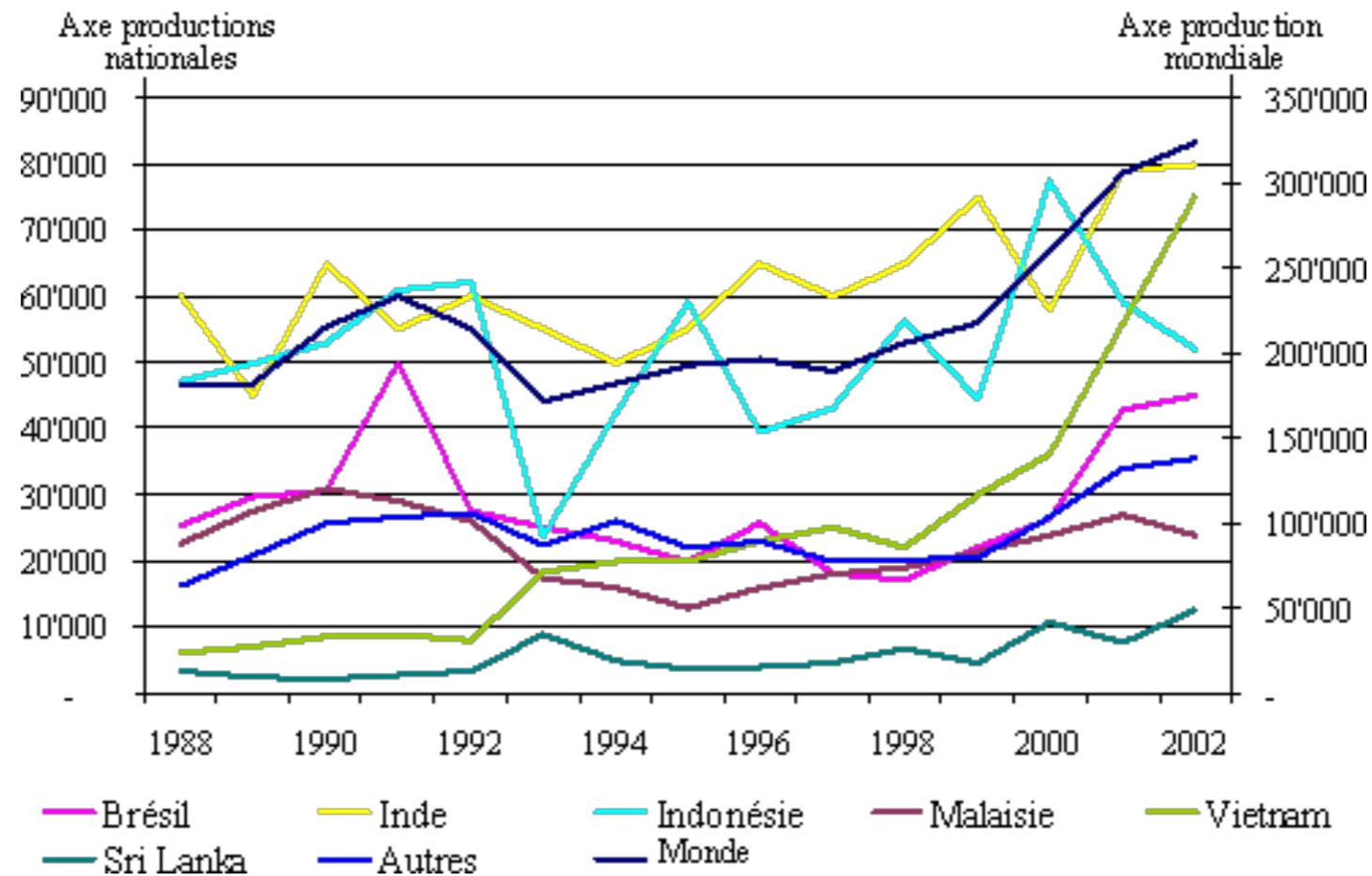
Les pays développés consomment 12,3% de la consommation mondiale des épices.
L'Inde consomme 46 % de la production mondiale.



Production et consommation chiffrée (statistiques constatées et à venir)

Un exemple: le poivre

Production de poivre au niveau mondial et pour les principaux pays producteurs en tonnes entre 1988 à 2002



La production mondiale de poivre a fortement augmenté depuis 1988. Elle a été multipliée par 1,8 entre 1988 et 2002.

Depuis la fin de la décennie 1980, les deux principaux producteurs de poivre sont l'Inde, avec 61 800 tonnes produites par an en moyenne entre 1988 et 2002 et l'Indonésie avec 51 300 tonnes sur la même période.

La consommation apparente de poivre est principalement concentrée à l'intérieur des triades (États-Unis, Europe et Japon): les États-Unis représentent le premier pays consommateur de poivre au monde, devant l'Europe et le Japon.

Composition nutritive

Ce tableau présente l'apport énergétique (Calories) de 100 grammes d'épice et les nutriments (protéines, glucides, sucres, matières grasses / lipides, acides gras saturés, fibres alimentaires, sodium, sels minéraux et vitamines) qui entrent dans sa composition.

Les quantités de nutriments indiquées sont des valeurs moyennes, ces valeurs peuvent varier pour différents types d'épices.

Composition	Quantité	%AJR
Energie	327 kcal	16%
Protéines	12g	24%
Glucides	37,1g	14%
Lipides	8,32g	12%
Alcool	0g	
Eau	9,93g	
Fibres	27,7g	111%
Minéraux	<u>Manganèse :</u> 5,33mg	266%
Vitamines	<u>Vitamine E :</u> 3,83mg	32%

Données les plus élevées pour les minéraux et les vitamines.

Différentes variétés

Ces épices sont classées selon la partie de la plante utilisée.

Partie souterraine (bulbe, rhizome,...) :

- ail
- curcuma
- gingembre
- réglisse
- wasabi



Partie aérienne (tiges, feuilles, écorce...) :

- aneth
- cannelle
- estragon
- laurier
- menthe



Inflorescence :

- badiane
- anis étoilé



Fruits :

- noix de muscade
- genièvre
- paprika
- piment
- vanille



Graines :

- anis
- cumin
- moutarde
- poivre
- fève tonka



Épices et réduction des gaz à effet de serre: une révolution !!!

La coriandre pourrait aider à ralentir le réchauffement climatique. Comment? En réduisant de 40% les émissions de méthane produites par les éructations de moutons. Une étude, menée par l'Université de recherches de Newcastle, démontre en effet que la coriandre, une fois digérée par le mouton, éradiquerait, dans l'intestin, la « mauvaise » bactérie responsable de la production de méthane, un gaz à effet de serre plus nocif encore que le CO₂.

Le méthane, produit par les ruminants, contribue de manière significative au réchauffement climatique. D'autres épices comme le curcuma et le cumin auraient effectivement elles aussi ces mêmes vertus, permettant -respectivement- une réduction de la production de méthane de 30 et de 22%.

La valorisation du produit par sa transformation

Les épices peuvent être utilisées:

- fraîches: ail, aneth, estragon, menthe, gingembre...;
- séchées :cumin, poivre, clou de girofle, noix de muscade, piment , moutarde, anis...;
- manufacturées: vanille: fermentée, girofle: huile essentielle, essence de feuilles obtenue par distillation, gingembre confit...

La valorisation du produit par le service et par ses modes de consommation

Gastronomie, parfumerie, cosmétique, pharmacie : la demande d'épices explose.

En moyenne, ce marché de 2 milliards d'euros par an (pour environ 1 million de tonnes commercialisées) augmente de 10 % chaque année.

Mais certains produits connaissent des progressions bien plus spectaculaires. Les exportations mondiales de gingembre ont bondi de 20 % en 2008, à 236 millions d'euros, celles de safran de 14,6 %, à 84 millions d'euros.

La palme revient au curcuma, dont les ventes ont progressé de 30 % à l'échelle de la planète. Mais la production, elle, n'a augmenté que de 10 %. L'Inde se taille la part du lion, suivie de très loin par la Chine, qui ne satisfait que 4 % de la demande mondiale, par le Bangladesh (3 %) et par le Pakistan (2 %).

Il y a bien sûr la demande croissante pour l'alimentation. Les distances étant raccourcies grâce aux moyens de transport modernes, les familles voyagent de plus en plus et rapportent dans leurs bagages de nouvelles épices qu'elles apprennent à utiliser.

Après la vanille, ce sont les épices fortes qui profitent désormais de l'engouement des consommateurs.

Mais les épices ont conquis d'autres territoires, comme les produits de santé et de beauté.

On redécouvre leurs vertus thérapeutiques, à l'instar du clou de girofle, dont les qualités antiseptiques ne sont plus à prouver. Le curcuma possède des propriétés anti-inflammatoires et anti-cancéreuses, la cannelle est un excellent antioxydant.

Du shampoing au gingembre au lait pour le corps à la cannelle, les déclinaisons sont nombreuses et toutes étonnantes. Et si les parfumeurs pimentent leurs fragrances depuis la nuit des temps avec le poivre, la vanille ou la cannelle, les nouvelles générations vont encore plus loin.

La commercialisation en hôtellerie-restauration

Utilisation des épices sous forme entière:

- La plupart des épices résistent très bien à la chaleur ; en texture, elles apportent du croquant
 - o Exemple des carottes au cumin : texture « croquante » apportée par la graine de cumin ;
 - o Graines de moutarde utilisées dans les plats froids, salades, fromages, etc.
 - o Safran : il vaut mieux l'infuser au préalable pendant toute une nuit (tous les arômes de l'épice auront tendance à s'échapper sinon)

Utilisation des épices sous forme moulue:

Il faut un support gras pour que les épices se diffusent bien dans les plats

- Pour éviter « l'effet sable » des épices (désagréable au palais), il faut éviter de les ajouter au dernier moment dans la préparation. Il vaut mieux les incorporer dès le démarrage de l'élaboration de la recette (exemple : badigeonner une viande d'épices dès le début de cuisson).
- Autre astuce : utiliser une louche avec de l'huile au dernier moment.
- Une exception avec le poivre moulu : Pour embaumer un plat, il faut poivrer à la fin car ce dernier résiste à peine à la chaleur (8 minutes à 85 degrés : une température et un temps trop élevés).
- La torréfaction valorise au mieux certaines épices :
 - o pour la graine de cumin, la torréfaction apporte un côté caramélisé au plat ; il faut toujours torréfier le cumin (à feu moyen) dans une poêle qui n'a jamais contenu de matières grasses
 - o le clou de girofle
 - o la cannelle.

Les épices peuvent remplacer d'autres ingrédients:

- La graine de céleri peut remplacer le sel.
- La badiane peut remplacer le sucre.
- Le sumac sera utilisé à la place du vinaigre.



Calcul du coût matière et du prix de vente

Exemple du safran



Par multiplication végétative, un bulbe donne naissance à 1 à 3 bulbes pouvant eux-mêmes donner entre 1 et 3 fleurs. Il faut environ 150 fleurs pour obtenir 1 gramme de safran sec.

Un safranier expérimenté cueille entre 1000 et 1500 fleurs à l'heure et en émonde (séparation des pistils du reste de la fleur) autour de 500 à l'heure.

Le prix du safran est de 30000€ le kilo mais la majorité des producteurs français récolte moins de 500g par an.

1 gramme de safran suffit à parfumer une centaine d'assiettes, soit un coût à l'assiette de 0,3 à 0,4€ selon les conditionnements.

Le safran reste donc une épice accessible même si on va plutôt réserver son usage à des plats raffinés, pour des occasions spéciales ou pour les fêtes.

Quelques recettes

Le pain d'épices:

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 250 g de miel
- 250 g de farine
- 100 g de sucre en poudre
- 1 sachet de levure chimique
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 cuillère à café d'anis vert
- 1 cuillère à café de muscade râpée
- 1 cuillère à café de cannelle en poudre
- 1 cuillère à café de gingembre en poudre
- 1 cuillère à café de quatre épices
- 2 œufs
- 10 cl de lait



La crème anglaise au safran de Rodès:

Ingrédients :

- 4 à 5 jaunes d'œufs 100 g de sucre
- 1/2 litre de lait
- 1/2 gousse de vanille
- 0,1 gr. de safran de Rodès