

# L'ABRICOT

*Confiture allégée en sucre*

## Mes différentes sortes de confitures d'Abricots

<Abricot amandine> Abricots de Provence, amandes d'Espagne entières grillées.

< Abricot noisettine> Abricots de Provence, noisettes piémont concassées grillées.

<Abricot Noix > Abricots de Provence, cerneaux de noix invalides du Périgord.

< Abricot Pistache> Abricots de Provence, pistache de Sicile grillées.

<Abricot Lavande> Abricots de Provence, lavande séchée spéciale Cuisine.

<Abricot Acidulé> Abricots (choisir un abricot acidulé), groseilles, Rhubarbe, groseille à maquereaux .(Pour les amateurs de saveurs éclatantes et acides) .

<Philtre d amour> Abricots de Provence, cardamone, gingembre Confit coupé en très fine pétales, clou de girofle, poivre rose, miel, vanille bourbon, pistache de Sicile grillées concassées

<**Quatre Mendiants**> Abricots de Provence , amandes grillées d Espagne, noisettes piémont grillées concassées, figes séchées, raisin blond sec de Smyrne

<**Longévité d'Abricot**> Abricots de Provence, Baie de Goji ( baie de longue vie )

### ***Par mes soins !***

Je choisirai rigoureusement mes abricots (et autres fruits allant dans la composition) suivant leur utilisation; auquel j y ajouterai mon sucre de canne pour une période de douze heures sur une base de 66% de fruits; ensuite j égoutterais mes abricots pour y cuire le sirop jusqu'à 106 degrés dans un chaudron en cuivre épais; ensuite j'y ajouterai mes abricots lors du premier bouillon j'y ajouterai ma pectine de pomme préparée préalablement par mes soins (La pectine de pomme servira a gélifier! Pour extraire de la pectine je prendrai des pommes entières que je couperai en morceaux et je les cuirais à la vapeur et lorsque que les pommes seront cuites je presserais (avec un petit presseoir) les pommes qui donneront une pectine naturelle). Ensuite j y ajouterai mon acide citrique (jus de citron). Ensuite j y ajouterai mes fruits secs ou mes épices en fin de cuisson!

### ***S AVEURS*** :(de l abricot)

La chair de l'abricot est sucrée, acidulée, juteuse, orangée et ferme; L'abricot arrive avec les jours chauds. Couleur de soleil levant, saveur de soleil couchant, ce fruit est le symbole le plus éblouissant de l'été. Acidulé, il s'accommode du salé comme du sucré.

### ***UTILISATIONS DIVERSES*** :(de l abricot)

L'abricot est délicieux nature. On le mange tel quel ou on l'incorpore aux salades de fruits. Il est souvent cuit, comme la pêche et la nectarine (ces fruits sont d'ailleurs interchangeables dans la plupart des recettes). On

le met dans les tartes, les gâteaux, les sorbets, la crème glacée, le yogourt, les crêpes. On le cuit en confiture ou en chutney. L'abricot est transformé en compote ou en jus. Il est mis à macérer dans de l'alcool, il est confit, mis en conserve ou déshydraté. L'abricot déshydraté est utilisé tel quel ou après avoir trempé dans de l'eau, du jus ou de l'alcool. Dans les pays arabes, on prépare une pâte d'abricot nommée Kamraddin.

Une eau-de-vie d'abricots s'élabore dans le centre du Valais: elle porte le nom d'abricotine. La plus renommée provient d'une très vieille variété, le Luizet.

« Philtre d'amour » Abricot chaud au saveurs aphrodisiaques (poiler des demi abricots avec du beurre et du sucre de canne non raffiné ajoutez y ce mélange préparé a l'avance: du muscat, du miel, de la cardamome du gingembre du poivre noir de Cayenne concassé de la vanille bourbon et quelques clou de girofle) Servez chaud ajoutez s'y des pistaches grillées concassées et votre partenaire aura les yeux qui brilleront de désir!!!

### ***VERTUS : (de l'abricot)***

L'abricot est l'un des fruits les plus intéressants en phytothérapie. Ses vertus sont multiples. L'abricot possède du phosphore et du magnésium qui nourrissent les cellules du cerveau. C'est un tonifiant intellectuel reconnu depuis très longtemps.

L'abricot fortifie le sang, favorise la multiplication des globules rouges, l'abricot est donc un atout pour combattre l'anémie.

L'abricot est riche en bêta-carotène comme le prouve sa belle couleur orangée. Deux petits fruits suffisent en effet pour couvrir la moitié des besoins quotidiens en carotène, qui sont transformé en vitamine A (provitamine) par l'organisme. Cette vitamine A permet d'améliorer la vision nocturne et de protéger la peau. Cette vitamine A est un excellent antioxydant qui permettra de retarder les effets du vieillissement et de

prévenir l'apparition de certains cancers.

L'abricot fournit également une quantité non négligeable de vitamine C.

L'abricot est aussi l'un des fruits les plus riches en minéraux et oligo-éléments (600 mg/100 g). Il fournit une quantité incroyable de potassium (315 mg/100 g) qui fait de lui le meilleur allié des sportifs. Le potassium a en effet la vertu de favoriser l'élimination des toxines et la récupération. Consommez-le donc sans hésiter après l'effort, frais ou séché.

L'abricot mûr à point est une excellente source de fibres, de très bonne qualité, puisque la moitié sont des pectines. Ses propriétés douces et régulatrices agissent efficacement sur la paresse intestinale. Enfin, sa légère acidité en fait un fruit très digeste, très bien assimilé par l'organisme, qui convient d'ailleurs parfaitement à l'alimentation des bébés, réduit en purée.

L'abricot est un fruit très léger, avec un apport calorique très modéré (47 kcal/100 g). Un fruit moyen n'apporte donc que 30 calories, tout en procurant une agréable sensation rafraîchissante grâce à sa légère acidité.

Ce sont les fruits et leur amandes que l'on emploie pour des pratiques tant médicinales, qu'alimentaires ou magiques. Les médecins arabes prescrivaient l'huile extraite des noyaux d'abricot pour soigner les hémorroïdes, les maux de nez et d'oreille

Dans la pratique populaire on l'utilise bien mûr en masque de beauté reconstituant, nourrissant et adoucissant

### ***PETITS DETAILS A SAVOIR :(de l'abricot)***

La France est le deuxième pays producteur d'abricots en Europe. Après l'Italie et avant l'Espagne

L'abricot ne mûrit plus après sa cueillette.

L'abricot !! L'huile extraite de son noyau est un véritable cocktail d'acides gras essentiels, de vitamines A et E, qui en font un produit de beauté

précieux. Nourrissante et hydratante, elle assouplit et revitalise les épidermes secs et sensibles.

Les Amandes des Abricots et des Prunes de Briançon, ainsi que les amandes amères (contenant de l'acide cyanhydrique et de l'essence d'amande amère) sont parfois utilisées pour aromatiser le lait, les crèmes et les desserts. Mais il faudra faire attention à la quantité ingérée, vu leur toxicité potentielle: de 30 à 50 amandes amères Ingérées dans un bref laps de temps peuvent entraîner la mort d'un adulte, si par contre leur consommation s'étale sur plusieurs heures, rien n'est à craindre car l'organisme élimine progressivement l'acide cyanhydrique. On peut broyer finement les Amandes douces (non -amères) pour en préparer un délicieux beurre végétal commercialisé sous le nom de « Purée d'Amande » C'est donc pas la peine de se rendre malade, pour conserver à tout prix ces noyaux. Quand j'étais petit, on faisait avec des sifflets. Avec les noyaux (les jeux étaient plus proche de la nature!!)

Mais diable que c'est loin !!!

L'abricotier serait originaire de Mongolie d'où les caravanes chinoises l'auraient apporté jusqu'au royaume des Parthes sur les bords de la mer Caspienne. Là, il serait devenu l'arbre emblématique de l'Arménie et se serait répandu en Europe, d'où son nom scientifique d'espèce : "armeniaca". Sa culture se propagea d'Arménie en Grèce, puis en Italie vers le milieu du 1er siècle de notre ère. Romains et Arabes l'emportèrent ensuite dans leurs bagages de conquérants. Son fruit est symbole du sexe féminin. On raconte qu'Eudoxie, impératrice d'Orient, scandalisait l'Église byzantine par son luxe et ses débauches ; lorsqu'elle exila de Constantinople le patriarche Jean Chrysostome, le peuple assiégea son palais et le bombardait... d'abricots. À la Cour de France, le rébus, déjà à la mode durant toute la Renaissance, devint une véritable manie sous le règne d'Henri III : "mignons" et duchesses rivalisaient d'esprit pour y introduire le mot abricot à des fins de marivaudage d'un goût souvent assez douteux.

Enfin, finalement la Reine se fâcha et fit interdire l'emploi du nom de ce fruit.

D'innombrables recettes de charmes ou de philtres incluent pulpe ou essence d'abricot pour susciter la passion amoureuse

L'abricot fait d'ailleurs partie des premiers fruits que l'on peut servir aux bébés : tout d'abord

Poché et finement passé, puis simplement écrasé (et éventuellement mélangé à un petit suisse ou à du fromage blanc) Apport Journalier Recommandé

## Epices utilisées

### - Cannelle de Ceylan -

#### ***SAVEURS** : (de la cannelle)*

Son parfum mêle le boisé, le caramel, l'orange et la girofle.

Ses alliés sont le gingembre, la fleur d'oranger et les agrumes

#### ***UTILISATIONS DIVERSES** : ( de la cannelle)*

La Cannelle est utilisée en cuisine

les bouillons (pot-au-feu, soupes exotiques)- les chutneys,- les marinades de gibier les vinaigrettes au miel- les plats indiens- les tajines d'agneau

La cannelle s'utilise en écorce, lorsqu'elle peut infuser (dans les infusions, les bouillons, les plats mijotés, les marinades...).

Ne pas en abuser, car son parfum est vite dominant.

En général, un petit rouleau d'écorce suffit.

S'il n'y a pas de cuisson ou d'infusions possibles, on l'utilise moulue.

La cannelle est utilisée pour les desserts :

aux fruits (pommes au four ou en compote, poires au vin,

salade d'oranges...)  
au chocolat (chocolat chaud, mousse, fondant) les biscuits, les grogs et  
le vin chaud.

### ***VERTUS*** :( de la cannelle)

La cannelle est un aphrodisiaque notoire, depuis que l'amour existe. Pour preuve, les amours de Tristan et Yseult furent favorisées par la cannelle qui entraina dans la composition du philtre qu'ils burent tous les deux. La cannelle, riche en fer et en calcium, est tonique. Son activité sur nos zones érogènes est comparable à celle des hormones

### ***PETITS DETAILS A SAVOIR*** :( de la cannelle)

IL existe 2 sortes de cannelle: celle du Sri Lanka (cannelle de Ceylan), la meilleure, celle qui ne cause aucun problème pour la sante mais bien sur aussi la plus chère.

et la cannelle de chine qui peut se révéler dangereuse pour la sante car elle contient une substance appelée coumarine, qui a haute dose peut se révéler néfaste pour le foie (les dommages sont cependant réversibles)

IL est conseillé d'acheter pour cuisiner chez soi de la cannelle de Ceylan (dont la teneur en coumarine est nettement moindre, 0,2mg/kg il me semble) que l'on trouve en magasin bio ou diététique et dont le gout est plus doux, (une autre raison pour laquelle elle n'est pas employée en industrie, il faudrait en utiliser une plus grande quantité)

## **- Clou de girofle -**

### ***SAVEURS*** :(du clou de girofle)

Cette épice a une saveur tenace, âcre et piquante; elle a l'aspect d'un petit clou d'environ 12 mm de long, orné d'une tête de 4 mm de diamètre.

## ***UTILISATIONS DIVERSES : ( du clou de girofle )***

Le **clou de girofle** est utilisé pour parfumer : bouillons, marinades, viandes pochées, ragoûts, conserves, vinaigres, en passant par la charcuterie (boudins, saucisses, pâtés) jusqu'aux desserts. Piqué dans un oignon (dans les bouillons), ajoutés aux pickles, aux pâtisseries et aussi dans les vins chauds associés avec de la cannelle. Il fait partie de la composition de certains mélanges d'épices comme le "ras al-hanout" et le "5 épices" chinois, le curry.

## ***VERTUS : ( du clou de girofle )***

Le Clou de girofle est un des plus puissants aphrodisiaques naturels. Il est également valide contre la fatigue mentale et physique et aussi pour la perte de mémoire.

Le clou de girofle renferme une quantité importante d'huile essentielle (15 à 20%), 16% d'eau, des tanins, un peu d'amidon et des matières fibreuses cellulosiques.

Le pédoncule floral (griffes):

5 à 6% d'huile,

et les feuilles : 3 à 4%.

L'huile de girofle (obtenue par distillation) est très riche en eugénol (70 à 85%).

On trouve aussi d'autres composés terpénique (dont environ 10% de caryophyllène aliphatiques, aromatiques et hétérocycliques).

L'huile essentielle de clou de girofle est un puissant inhibiteur de l'agrégation plaquettaire (c'est donc un anti inflammatoire); c'est aussi un antiseptique puissant et un tonique gastro intestinal et utérin, antinévralgique, anesthésiant local et parasiticide (gale). C'est un dépresseur du système nerveux central.

Ces propriétés sont essentiellement dûes à l'eugénol dont on sait qu'il est rapidement métabolisé et excrété , et considéré comme non cancérigène. Il peut être présent dans les aliments jusqu'à une concentration de 1500ppm.

Dans le monde entier, on le mâche pour améliorer l'haleine et prévenir les infections dentaires.

Pendant longtemps, l'eugénol et le pansement à l'eugénol (eugénate) étaient

utilisées par les dentistes en médication intracanalair et en oblitération provisoire, mais depuis d'autres produits plus efficaces les ont remplacés.

En Aromathérapie, l'huile essentielle de girofle seule ou associée est antibactérienne, notamment dans les infections urinaires (cystites, calculs rénaux) et du tractus digestif (colite);

Exemple : 1g HE de girofle dans 125 ml d'alcool à 60 degré, 30 à 50 gouttes par jour.

Les phytomédicaments à base de clous de girofle servent à traiter les petites plaies, sont antalgiques, anti-inflammatoires et antibactériens: douleurs dentaires, gingivites, angines.

En Asie et dans beaucoup de pays tropicaux, on calme les maux de dents en appliquant sur la dent douloureuse un clou écrasé ou un peu de coton trempé dans de l'huile de girofle.

Toujours penser à garder des clous de girofle quand on a les dents fragiles.

### ***PETITS DETAILS A SAVOIR ( du clou de girofle ):***

**Le clou de girofle** est originaire des îles de l'Océan Indien, La Réunion, la Chine....

Cet arbre peut vivre plus de 100 ans; c'est à partir de la septième année qu'il commence à porter des fruits. Les fleurs du giroflier sont très odorantes; les boutons sont cueillis avant la floraison. Ils sont séchés après la cueillette.

Il s'associera avec la cannelle le gingembre et la cardamome

En Indonésie, on le mélange au tabac (60% tabac, 40% girofle) dans les cigarettes "**kretek**".

## **- Vanille bourbon -**

### ***SAVEURS : ( de la vanille bourbon )***

Notes lactées, caramélisées, miellées, ambrées, boisées, épicées, rhumées, fortes notes chaudes de cacao.

### ***UTILISATIONS DIVERSES : ( de la vanille bourbon )***

La vanille Bourbon Gourmet est la plus appréciée et recherchée par les grands chefs de la gastronomie.

La gousse doit être fendue dans le sens de la longueur avant d'être plongée dans du lait, un thé ou un cocktail par exemple.

### ***VERTUS : ( de la vanille bourbon )***

La Vanille un effet euphorisant et peut être utilisé à volonté. Elle combat l'asthénie sexuelle, agit sur le système nerveux central et, par son odeur, agit indirectement sur la stimulation sexuelle

En cosmétique la vanille est utilisée pour ces vertus restructurantes, régénérantes, purifiantes, hydratantes, nourrissantes et adoucissantes.

### ***PETITS DETAILS A SAVOIR : ( de la vanille bourbon )***

Ce label s'applique aujourd'hui à la vanille provenant de l'île de la Réunion, de Madagascar, des Comores ou de l'île Maurice. Mais il demeure de faible intérêt juridique et commercial, d'autant que les anglophones appellent généralement Bourbon Vanilla toute production de *Vanilla planifolia*. C'est pourquoi chaque pays cherche maintenant à développer sa propre marque d'origine géographique.

Le prix est de 120 à 600 euros le kilo en fonction de sa qualité, de sa grosseur, de sa longueur et de sa provenance.

La Vanille , cette Orchidée au nom exotique a une longue histoire ;Des biographes ont trouvés sa trace dans le livre d'histoire générale des choses

de la nouvelle Espagne (écrit par le Moine espagnol Bernardino de Sahagun )

Bien longtemps donc avant l'arrivée des Européens au Mexique la vanille était utilisée par les Azteques

Les Aztèques connaissent et apprécient la vanille qu'ils appellent **tlilxochitl** qui signifie gousse noire . Ils l'utilisent pour parfumer le cacao.

Le Mexique garde le monopole de la vanille pendant le XVII<sup>e</sup> et le XVIII<sup>e</sup> siècle.

L'orchidée après avoir reçu un nom latin fut baptisée *Vanillia* diminutif de *vania* qui veut dire graine . La vanille fait son apparition à la cour

d'Espagne au XVI<sup>e</sup> siècle elle est aussi appréciée en France par

Louis XIV qui succombe à son arôme.

La gousse correspond à la fleur de vanillier, fraîche et entière. Elle est généralement conditionnée dans un tube de verre ce qui permet de vérifier sa qualité. Elle doit en effet être pleine, d'une couleur brun chocolat et d'une longueur située entre **15 cm et 20 cm**. Consommer de la vanille en gousse est la meilleure façon de découvrir tout l'arôme de cette épice.

## - Cardamome -

### ***SAVEURS ( de la cardamome)***

- Le parfum de la cardamome est agréable, pénétrant, légèrement camphré, avec une pointe de poivre et de citron.

### ***UTILISATIONS DIVERSES ( de la cardamome)***

Les graines sont utilisées dans la cuisine indienne et plus généralement dans la cuisine asiatique ainsi que dans la cuisine africaine, en particulier en

Ethiopie, entières ou en poudre il est aussi d usage d en mettre aussi une graine dans chaquetasse de café turc servi. La cardamome possède un parfum tres fort , il faut l employer avec parcimonie. Par contre elle n est pas piquante.

En Europe, l'une des premières utilisations connues de la cardamome daterait du Moyen Age.

Elle entrait alors dans la composition du mélange d'épices qui participe à la transformation du vin rouge (difficile à conserver au Moyen Âge) en hypocras que l'on servait en apéritif.

Elle est peu utilisée en Europe sauf dans le pain d'épices, et dans la cuisine des pays scandinaves. On l'utilise aussi souvent pour parfumer le café ou le thé en Inde (chai masala) et le café turc (décoction de café moulu très finement).

### ***VERTUS ( de la cardamome)***

- En Asie du Sud, la cardamome verte est largement utilisée pour traiter les infections dans les dents et les gencives pour prévenir et traiter les problèmes de gorge la congestion des poumons, la tuberculose pulmonaire et l'inflammation des paupières.

La cardamome peut être utilisée pour calmer les douleurs d'estomac après un repas trop lourd (vertus anti-acide) et pour faciliter la digestion en général.

Elle permet également de neutraliser l'odeur de l'ail quand on en croque après le repas. Elle aurait également des vertus stimulantes. Elle aurait aussi été utilisée comme antidote contre les vertus de serpent et de scorpion .

### ***PETITS DETAILS A SAVOIR ( de la cardamome)***

- Reine des épices à côté du ( poivre roi ), La cardamome est l'épice typique de la cuisine indienne, elle y entre dans la composition de tous les curry et tous les masales.

Il faut noter que c'est l'une des épices des plus chères (à cause de la quantité de main-d'œuvre nécessaire) après, dans l'ordre, le safran et la vanille.

Originaire d'Asie, et probablement des forêts humides de moyenne altitude en arrière des côtes de Malabar en Inde, elle a migré vers l'Afrique Noire et les pays arabes, en particulier comme aromatisant pour le café et dans le **ras el hanout**.

## **- Gingembre-**

### ***SAVEURS. ( du gingembre )***

- Le gingembre possède une saveur chaude et piquante, légèrement citronnée. Il dégage de plus une odeur agréable . Les jeunes racines de gingembre sont juteuses et charnues avec un goût très doux Le gingembre mariné ( gari) est utilisé pour rafraîchir le palais entre les bouchées dans la dégustation de suhsi.

Les racines mûres sont fibreuses, presque sèches et ont un goût plus prononcé . Plus vieilles, elles prennent un goût très fort et sont souvent employées dans la cuisine chinoise pour couvrir les odeurs et saveurs fortes comme celles des fruits de mer et du mouton. Cette saveur épicée et malodorante est due à la zingérone

### ***UTILISATIONS DIVERSES ( du gingembre )***

- On utilise les jeunes racines de gingembre marinées dans le vinaigre dans la cuisine Japonaise ou comme ingrédient dans le masala dans

la cuisine Indienne

Le gingembre est également utilisé en pâtisserie pour

parfumer biscuits et gâteaux et c'est la saveur principale du ginger ale une boisson canadienne douce, gazeuse et sans alcool et de la ginger beer une bière anglaise au gingembre.

Le gingembre sec, en poudre, est employé pour parfumer le pain d'épice et d'autres recettes. Il a alors un goût tout à fait différent de celui du gingembre frais, et ils ne peuvent se substituer l'un à l'autre. Le Galanga est utilisé à des fins semblables en cuisine Thaïlandaise.

Le gingembre est utilisé pour aromatiser le thé dans les zones de culture Swahilie .

Le gingembre est aussi consommé en Afrique de l'Ouest sous forme de jus pressé et y est considéré comme boisson ayant des effets aphrodisiaques

Le gingembre est riche en minéraux mais pauvre en sodium. Il convient ainsi parfaitement à un régime sans sel, permettant de relever les plats sans sel. Fraîche, cette racine parfumée vous fournit 60 calories pour 100 g, contre 322 lorsqu'elle est séchée. Toutefois cet apport énergétique a peu de conséquences, le gingembre étant consommé en quantités négligeables,

en particulier en Europe. Cette épice est donc idéale pour agrémenter des plats dans le cadre d'un régime minceur.

Le gingembre frais peut être conservé plusieurs semaines au réfrigérateur. Évitez toutefois de le mettre dans le tiroir à légumes, car l'humidité qui y règne risquerait de favoriser les moisissures. Vous pouvez également le congeler et en sortir un morceau pour le râper au moment de le cuisiner. Ne décongelez pas le gingembre, car il se ramollirait et serait difficile à râper.

Frais, on l'utilise râpé ou haché dans les soupes, les plats de poisson, les plats sautés et les currys.

Le gingembre sec se conserve dans un récipient hermétique, au frais et à l'abri de la lumière.

***VERTUS ( du gingembre )***

- Le gingembre contre les nausées de la grossesse : efficace et sans risque  
19 avril 2005 – Les résultats d'une revue systématique<sup>1</sup> d'essais cliniques et d'études d'observation indiquent que le rhizome du gingembre (*Zingiber officinale*) soulage les nausées et les vomissements de la grossesse (ou maladie gravidique précoce) sans causer les effets indésirables souvent associés aux antiémétiques classiques.

Les nausées de la grossesse affectent de 70 % à 85 % des femmes enceintes et, chez près de la moitié d'entre elles, elles s'accompagnent de vomissements. Or, les antiémétiques peuvent avoir des effets tératogènes, c'est-à-dire qu'ils sont susceptibles de causer des malformations congénitales. De plus, ils agissent sur le cerveau ou sur l'oreille interne tandis que l'action du gingembre ne s'exerce que sur l'estomac.

En 1999, l'Organisation mondiale de la Santé reconnaissait le bien-fondé de l'emploi traditionnel du rhizome de gingembre pour prévenir les nausées et les vomissements associés à la grossesse. Des chercheurs italiens et britanniques viennent de publier les résultats d'une revue systématique qui confirment cet usage traditionnel. Dans quatre essais cliniques à double insu menés auprès de 246 femmes enceintes, le gingembre s'est avéré plus efficace qu'un placebo pour prévenir les nausées et les vomissements durant la grossesse. Les résultats de deux essais comparatifs ayant porté sur 429 sujets indiquent qu'il est aussi efficace que la pyridoxine (vitamine B6), un antiémétique classique prescrit sous ordonnance aux femmes enceintes. Dans tous ces essais, aucun effet tératogène n'a été associé au gingembre. À cela, il faut ajouter les résultats d'une étude de cohorte, menée auprès de 187 femmes enceintes, qui indiquent que ce remède naturel est sécuritaire durant la grossesse.

On recommande généralement aux femmes enceintes de s'en tenir à

l'équivalent de 2 g de gingembre séché par jour. On peut croquer ou sucer une tranche de gingembre frais, ou préparer une infusion avec du gingembre fraîchement râpé. Dans ce cas, tenir compte du fait qu'une dose de 1 g à 2 g de gingembre séché en poudre équivaut à environ 10 g de gingembre frais, soit une tranche de rhizome (de diamètre moyen) d'environ 6 mm à 7 mm d'épaisseur

Une synthèse de recherches médicales confirme l'efficacité du gingembre dans le soulagement de la nausée post-opératoire

Le gingembre a été proposé comme un anti- migraineux n'ayant pas d'effet négatif

On lui reconnaît également le soulagement de la cinétose ou maladie des transports

Effet protecteur sur la muqueuse gastrique

Combat les insuffisances biliaire et pancréatique

Fait baisser les taux de cholestérol, de triglycérides sanguins, d'acide gras et de phospholipides

Le gingembre a une action anti-inflammatoire, soigne en particulier la douleur et les symptômes des rhumatismes inflammatoires

En outre, ses composés antioxydants permettraient de prévenir les maladies cardiovasculaires et certains cancers.

Le gingembre est avant tout reconnu pour ses propriétés tonifiantes, stimulantes et revitalisantes. Il est donc recommandé en cas de fatigue, manque de tonus, manque de vitalité, manque d'énergie.

C'est un carminatif efficace qui aide à expulser les gaz intestinaux et à lutter contre les spasmes douloureux. On l'utilise pour réduire les

flatulences et ballonnements mais aussi en cas de diarrhées chroniques. Il stimule la production de bile, ce qui facilite la digestion. Le gingembre se

révèle efficace comme fébrifuge, antiseptique, analgésique et expectorant

c'est pourquoi il intervient souvent dans les remèdes contre la fièvre, les maladies infectieuses, les bronchites. Enfin il est renommé pour son

pouvoir aphrodisiaque en cas d'asthénie sexuelle. Peu de plantes médicinales

ont la puissance du ginseng en matière de régénération et de revitalisation de l'organisme. Le ginseng est un extraordinaire tonique, stimulant les fonctions vitales. A tous les âges le ginseng induit force, tonus, énergie, endurance, ainsi que vigueur sexuelle, qui est sa toute première indication de prescription en Europe.

### ***PETITS DETAILS A SAVOIR ( du gingembre )***

Il existe différents types de gingembre, selon les traitements qu'on lui fait subir. On parle de "gingembre gris" lorsqu'il a simplement séché à l'air. Si en revanche il est pelé, lavé, puis séché au soleil, on l'appelle "gingembre blanc" ou "gingembre décortiqué". C'est le plus souvent cette dernière variété de gingembre qui est réduite en poudre.

Le gingembre est surtout cultivé en Inde, Chine, Indonésie, Nigeria, Népal, Bangladesh, Thaïlande et Philippines. Tout comme le vin, le gingembre possède ses "crus", car la qualité et la saveur des racines varient d'un pays producteur à l'autre. Le gingembre jamaïcain est le plus répandu dans les épiceries françaises. Il est apprécié pour son arôme délicat et est surtout consommé frais pour aromatiser des plats et des boissons. Le gingembre australien est surtout utilisé pour les confiseries en raison de sa saveur très citronnée et sucrée. Celui de Chine est d'une grande qualité mais est exclu de nos épiceries en raison de son traitement au dioxyde de soufre.

On trouve le gingembre tout au long de l'année au rayon des fruits et légumes exotiques. Choisissez une racine bien ferme, d'une couleur brun clair. Sa chair doit être jaune pâle, juteuse et très odorante.

Le terme gingembre vient du sanskrit (langue indo-européenne) "shringavera", qui signifie "en forme du bois du cerf". Ce mot a donné le latin "zingiber", dont dérive le français "gingembre", apparu XIII<sup>e</sup> siècle.

Le gingembre est une plante de la famille des zingibéracées, cultivée dans les pays chauds pour sa racine (rhizome). Originnaire d'Inde, de Chine et de Malaisie, on utilise le gingembre dans ces pays comme condiment et pour ses vertus médicinales depuis plus de 5000 ans. Le gingembre fut l'une des premières épices orientales à être consommées en Europe, puisqu'il

y fut amené par des marchands arabes peu avant le début de notre ère.

Sa consommation se développa particulièrement en France au Moyen Age, notamment en raison de ses propriétés médicinales.

Le meilleur ginseng est récolté seulement au bout de 7 ans. Pendant 7 ans, la racine concentre dans le sol les multiples substances nourricières (vitamines, minéraux, oligo ...) épuisant celui-ci. Aussi, après la récolte, le sol doit être laissé en jachère pendant la même période (7 ans) afin de se reconstituer.

Le mode de séchage des racines est lent, progressif, et à basse température. Il entraîne des modifications biochimiques bénéfiques dans la masse de la racine, en générant des substances naturelles antioxydantes qui freinent l'altération des acides gras ou des vitamines liposolubles du ginseng.

## **Fruits Secs**

### **- Pistache -**

#### ***SAVEURS :*** ( de la pistache )

La pistache est une amande charnue, de couleur verdâtre et de saveur douce, logée dans une coque s'ouvrant latéralement quand le fruit est mûr.

La pistache peut être consommée nature, rôtie, salée. On la retrouve dans de nombreux plats, dans les crèmes glacées, les pâtisseries, etc.

#### ***UTILISATIONS DIVERSES :*** ( de la pistache )

La pistache peut se consommer crue, comme les amandes, ou grillée. Elle accompagne souvent l'apéritif . On incorpore la pistache aux sauces, aux farces, aux terrines, aux pâtés, à la crème glacée et aux pâtisseries ,

Très distinguée dans les desserts, C'est surtout dans les préparations sucrées que la pistache se distingue. On l'apprécie particulièrement dans les desserts avec sa belle couleur verte. Mais ne vous y trompez pas, celle-ci est souvent accentuée avec du colorant artificiel car, broyée ou hachée finement, la véritable couleur de la pistache est d'un vert très clair, voire beige. En témoignent, les glaces italiennes (gelati) à la pistache : celles-ci ont une

couleur beige et un goût pourtant tellement naturel. Mais un peu de couleur dans l'assiette ne fait pas de mal et rien ne vous empêche d'ajouter quelques gouttes de colorant vert dans vos préparations à la pistache.

Le parfum de la pistache s'accommode aussi parfaitement avec les cerises et les abricots. Cela promet de savoureuses recettes pour l'été! Ainsi, ajoutez une note d'originalité dans le classique clafoutis aux cerises en y incorporant des pistaches nature moulues. De même, parfumez une tarte aux abricots façon "pistachine" (et non amandine).

On l'utilise aussi dans le nougat de Montélimar et dans le nougat glacé

### ***VERTUS :*** ( de la pistache )

Elle renferme environ 50% de matières grasses composées à 83% d'acides non saturés, et environ 23% de protéine et 13% de glucides. C'est une excellente source de potassium, de cuivre, de magnésium et de fer.

Les recherches en nutrition confirment que les pistaches sont bonnes pour la santé cardio-vasculaire. Riches en nutriments, en fibres et en antioxydants, les pistaches comportent plus d'atouts nutritionnels que toutes les autres noix. C'est une amande riche en potassium, en cuivre et en magnésium.

### **PETITS DETAILS A SAVOIR :** ( de la pistache )

Elle a été introduite en France au XVII<sup>e</sup> siècle et y était nommée alors amande de Perse.

La pistache est un fruit sec, produit par un arbuste de climat méditerranéen.

Sur le plan botanique, la pistache est une « drupe », à pulpe très mince.

**Faits et chiffres** Les pistachiers atteignent leur maturité au bout de sept à dix ans mais il faut attendre vingt ans avant qu'ils ne soient complètement productifs »

*Pistacia vera*, le pistachier, est un arbre à feuillage caduc originaire d'Asie Centrale, qui s'est notamment répandu sur le pourtour du bassin Méditerranéen, aux États-Unis et en Iran. C'est un petit arbre pouvant atteindre 10 m de hauteur environ, aux fleurs printanières et aux fruits

comestibles, les pistaches.

## **- Amande -**

***SAVEURS*** : ( de l'amande )

***UTILISATIONS DIVERSES*** :( de l'amande )

On distingue l'amande douce de l'amande amère (mais aucun signe particulier ne permet de les différencier !) L'amande douce est consommée fraîche ou sèche (entière, mondée, effilée), sous forme de purée, de lait ou en poudre.

Elle fournit une huile utilisée en cosmétique et dans l'industrie pharmaceutique (huile d'amande douce). L'amande amère contient de l'amygdalosite qui produit, après mastication, de l'acide cyanhydrique particulièrement toxique. On utilisait ces amandes amères pour la fabrication du sirop d'orgeat (le sirop d'orgeat était, à l'origine, fabriqué à base d'orge puis sa composition a évolué pour intégrer essentiellement des amandes), mais elles ont été remplacées par une molécule de synthèse. L'huile d'amande amère, non toxique, reste en revanche utilisée dans l'industrie agro-alimentaire et dans l'industrie pharmaceutique.

Les amandes fraîches se dégustent en dessert, éventuellement dorées quelques secondes au four. On peut les manger avec des compotes, salades de fruits, fromage blanc. Elles sont également servies avec des fromages à pâte persillée, comme le roquefort ou la fourme d'Ambert, ou en accompagnement de salades, viandes grillées ou poissons. Il faut les choisir avec une peau lisse, assez dure et de belle couleur verte. Elles peuvent se garder quelques jours à température ambiante. Avant de les consommer, il faut enlever l'enveloppe externe qui possède une saveur astringente.

Les amandes sèches sont très utilisées en cuisine et pâtisserie : tajines, tartes, frangipane, confiseries (dragées, pralines, nougat, calissons, pâte d'amande,

turrón). On peut les cuisiner entières ou effilées, mondées ou non, rôties à sec ou dans de l'huile, à la poêle ou au four. Pour les monder, plongez les amandes 2mn dans de l'eau bouillante puis égouttez-les et passez-les sous l'eau froide. Vous pourrez ensuite très facilement enlever la peau en les pinçant entre deux doigts.

L'utilisation de la purée d'amandes s'est beaucoup développée, sous l'impulsion de la cuisine végétarienne ou végétalienne (cela permet de remplacer les graisses d'origine animale). On en trouve dans tous les magasins « bio », la purée blanche est faite à partir d'amandes mondées, la purée complète avec des amandes non mondées. Il s'agit d'amandes séchées et longtemps broyées, jusqu'à l'obtention d'une sorte de pâte semi-liquide. Elle permet de remplacer en tout ou partie le beurre ou la crème dans certaines préparations, comme les pâtes à tarte, les pâtes à gâteaux (cakes, cookies, sablés...) ou encore la pâte à crumble. Il faut utiliser le même poids de purée que celui indiqué pour le beurre, ou diluer la purée, à proportions égales, avec du lait végétal ou de l'huile quand la recette prévoit du beurre fondu. On peut également l'utiliser dans des sauces (béchamel, mayonnaise), des soupes, la tartiner sur du pain etc.

De même, le lait d'amandes (purée d'amandes diluée avec de l'eau) permet de remplacer le lait de vache ou de soja dans des sauces (béchamel), gâteaux, entremets...

Les Français connaissent tous la truite aux amandes. Les amandes parfument et épaississent aussi des potages, des sauces comme la sauce catalane romesco, ou la skordalia des Grecs ou encore l'aillade toulousaine, et des sauces provençales, siciliennes ou portugaises. Les amandes de l'Algarve parfument de nombreux plats portugais, y compris la morue.

***VERTUS :*** ( de l'amande )

Quelques amandes constituent une collation extraordinairement revigorante et enrayent rapidement la sensation de faim.

Il est maintenant reconnu qu'elles peuvent aider à réduire les taux de « mauvais » cholestérol.

Elles sont excellentes pour la santé des os, grâce notamment à leur forte teneur en minéraux.

Comme d'autres fruits oléagineux tels que les noix ou les noisettes, les amandes représentent un excellent complément nutritionnel.

Très énergétique, l'amande est riche en acides gras insaturés, protéines, vitamines (particulièrement vitamine E et B), minéraux (magnésium)

et en fibres. **Favorables pour le cœur.** Elle ne contient pas de gluten.

L'arginine ( un acide aminé) a comme caractéristique d'aider à la vasodilatation. Elle produit l'oxyde nitrique qui favorise la vasodilatation des vaisseaux sanguins. C'est une protéine très présente dans les fruits secs et particulièrement dans l'amande.

Les recherches en nutrition les plus récentes confirment que le simple fait de consommer des amandes au moins cinq fois par semaine, réduit de 50 % le risque cardio-vasculaire, et de 25% si on en mange au moins une fois par semaine (comparé à des sujets qui en consomment moins ou pas du tout).

C'est un fruit riche en protéines de haute qualité

Elle fournit 19 gr de protéines pour 100 gr soit pratiquement autant que la viande, Les amandes sont privilégiées dans l'alimentation végétarienne, une portion de 30 gr d'amandes apporte autant de protéines qu'un yaourt ou que 150 ml de lait, et davantage de protéines que 30 gr de fromage de chèvre ou que 40 gr de tofu !

Un « sans faute » pour son profil lipidique

Dans ce fruit oléagineux les lipides sont abondants, avec une teneur de l'ordre de 53,5%. Ils sont constitués pour l'essentiel d'acides gras insaturés.

Une alimentation équilibrée fait appel au quotidien à un pourcentage d'acides mono-insaturés et poly-insaturés élevé. Parmi les acides gras insaturés, les acides gras mono-insaturés sont largement majoritaires :

64 %. En général dans un aliment, la proportion des différents acides gras est nutritionnellement importante et peut représenter un réel intérêt pour le bien-être.

L'amande répond à ce critère nutritionnel. Elle représente un bénéfice pour les personnes qui doivent gérer un équilibre au niveau des graisses alimentaires.

Sa consommation permet la baisse du « mauvais » cholestérol (LDL) tout en préservant le bon (HDL) Sa composition en acides gras révèle une majorité d'acide gras oléique qui intervient dans la régulation des graisses.

L'amande apporter des phytostérols (140mg pour 100 gr) substances de nature lipidique ayant un rôle bénéfique sur le cholestérol.

C'est une championne en vitamine E

C'est une source exceptionnelle de Vitamine E avec une teneur de 240 mg pour 100 gr. 30 gr d'amandes couvrent 60% de l'apport journalier recommandé. La Vitamine E s'oppose aux effets des radicaux libres (favorisant le vieillissement cellulaire).

Elle joue un rôle dans la prévention des maladies cardio-vasculaires et de la cataracte dégénérative.

Elle contient des fibres abondantes

qui ont un effet favorable sur le cholestérol et sur le métabolisme des glucides pour les diabétiques. Une portion d'amandes de 30 gr fournit 4,5 gr de fibres pour une consommation recommandée de 30 à 35 gr.

C'est un concentré de minéraux

Apport minéral global de 2,6 à 2,7 gr pour 100 gr. Source de : magnésium, potassium, minéraux intervenant dans les mécanismes de régulation de la pression artérielle et dans le bon fonctionnement neuromusculaire.

Elle contribue utilement à satisfaire les besoins en calcium, fer et cuivre.

Très bien pourvue en phosphore, elle renferme également de petites quantités de zinc

### ***PETITS DETAILS A SAVOIR : ( de l'amande )***

Originnaire d'Asie centrale, connue des Romains sous le nom de « noix grecque ». Pour les Romains, l'amande symbolisait la fertilité. Ils en lançaient donc aux jeunes mariés pour leur souhaiter enfants et bonheur. Aujourd'hui encore, on offre des dragées aux amandes aux jeunes couples et lors des baptêmes.

En Suède pour Noël, il était de tradition de servir un gâteau parfumé à la cannelle cachant en son cœur une amande. Celui qui la trouvait était assuré de bonheur pour l'année entière.

Une tradition populaire veut qu'une amande double ou triple, portée sur soi protège des hémorroïdes, de la foudre, du mal de dent. Si on la mange, elle fait disparaître les verrues. Si l'on voulait s'éclaircir les idées ou résoudre un problème financier, il était conseillé de grimper sur un amandier ou de s'assoupir au pied de l'arbre pour voir apparaître en songe la solution qui s'impose.

Prasline était un petit apprenti cuisinier sous les ordres de Lassagne, et

la légende veut qu'il ait fait tomber des amandes dans du miel du Gâtinais par maladresse. Lassagne, officier de bouche du duc de Choiseul aurait vite vu comment exploiter cette erreur en ouvrant une fabrique de pralines à Montargis.

Associées aux figues sèches, aux raisins secs et aux noisettes, elles constituent le fameux dessert que l'on appelle les 4 mendiants.

## - Noisette -

***SAVEURS*** : ( de la noisette )

***UTILISATIONS DIVERSES*** :( de la noisette )

Les noisetiers peuvent être plantés en haies et brise-vent. Le bois sert à fumer des aliments. La racine veinée est employée en marqueterie. Les baguettes

Fourchues sont l'instrument du sourcier pour trouver les points d'eau, sans que l'on ait jamais réussi à expliquer ce pouvoir divinatoire, pourtant bien réel.

Les tiges, solides et flexibles servent à fabriquer des claies et sont utilisées en vannerie.

Le noisetier est cultivé pour ses fruits (noisettes), notamment en Italie, dans la région montagneuse d'Aveline (d'où le nom latin, *Corylus avellana*).

Les noisettes à pellicule rouge sont employées en pâtisserie, celles à graine blanche conviennent mieux en confiserie.

On fait également de la vannerie en taillant des lames à partir des branches. Le Noisetier pourpre est un arbuste décoratif (comme le *Prunus pissardi*) en raison de la couleur pourpre de ses feuilles. Il est plus petit que le *Prunus pissardii*. Mangées telles quelles, crues ou cuites, on les faisait également

bouilli dans de la soupe, ou bien on les séchait et les mettait de côté pour l'hiver. Les Iroquois les faisaient cuire (ainsi que d'autres noix) avec de la semoule ou de la soupe de maïs, ou ils les réduisaient en poudre et les ajoutaient aux puddings et aux pains. On les faisait bouillir pour obtenir de l'huile qu'il suffisait ensuite de recueillir à la surface de l'eau. Cette huile était consommée avec du pain, des pommes de terre, de la citrouille, de la courge, du maïs et divers autres aliments. Les tourteaux étaient consommés avec des pommes de terre pilées et d'autres aliments. Dans l'Ouest, on les mélangeait à de la graisse ou de la viande d'ours, parfois avec des baies ou des racines cuites, puis on en formait des galettes que l'on faisait sécher ou bien que l'on conservait dans les intestins nettoyés d'un animal abattu. C'était considéré comme un plat de choix. Tout comme pour nous à une certaine époque, la période de Noël était celle où les Amérindiens consommaient le plus de noisettes.

### ***VERTUS : ( de la noisette )***

Les feuilles, l'écorce des jeunes rameaux et les chatons contiennent

Des principes actifs

La noisette est un fruit à écale. Plusieurs études épidémiologiques et clinique associent une consommation régulière de fruits à écale et oléagineux à divers bienfaits pour la santé tels qu'un effet hypercholestérolémiant

une diminution du risque de maladies cardiovasculaires et de diabète de type 2. D'autres études ont observé une diminution du risque de calculs biliaires chez l'homme, et une diminution du risque d'ablation de la vésicule biliaire et de cancer du côlon chez la femme. La quantité de fruits à écale et oléagineux reliée à ces bienfaits équivaut la plupart du temps à une consommation hebdomadaire d'environ cinq portions d'une once (30 g)

pour la noisette

L'effet de la consommation de noisette a été évalué dans quelques études. D'abord, l'ajout quotidien d'environ 7 g de noisettes à l'alimentation pendant 30 jours a amené une diminution du cholestérol total et du cholestérol-LDL (« mauvais » cholestérol). Des résultats semblables ont aussi été observés au moment du remplacement partiel des glucides dans la diète par des acides gras mono insaturés (provenant entre autres de

la noisette), et ce, pendant 30 jours chez des sujets diabétiques. Une augmentation de l'activité antioxydante dans le sang a aussi été observée

au moment de l'ajout de 70 g de noisettes par jour. Chez l'animal, la consommation d'huile de noisette réduirait l'oxydation des lipides dans le sang, sans diminuer les taux de cholestérol sanguin tel qu'observé précédemment chez l'humain. Rappelons que l'oxydation des lipides est un facteur de risque de la maladie cardiovasculaire. Les mécanismes impliqués dans ces effets ne sont pas encore bien élucidés. Le remplacement des acides gras poly insaturés par les acides gras mono insaturés de l'huile de noisette, ainsi que sa capacité antioxydante élevée seraient des pistes d'explication.

**Acides gras mono insaturés.** La noisette se distingue des autres fruits à écale et oléagineux par son contenu très élevé en acides gras monoinsaturés (presque exclusivement sous forme d'acide oléique) et plutôt faible en acides gras poly insaturés et saturés. De façon générale, le remplacement des acides gras saturés dans l'alimentation par des acides gras mono insaturés amène une diminution du cholestérol total et du cholestérol-LDL (« mauvais » cholestérol), et ce, sans réduire le bon cholestérol (HDL). D'ailleurs, la consommation d'huile d'olive, par son contenu en acide

oléique (et en antioxydants), s'est vue jouer un rôle dans la diminution de certains facteurs de risque de maladies cardiovasculaires tels les lipides sanguins, la tension artérielle et le métabolisme du glucose. Comme la composition lipidique de la noisette ressemble à celle de l'huile d'olive, on peut présumer que de tels effets pourraient aussi se produire en cas de consommation fréquente de noisette. L'intégration de noisettes dans l'alimentation aide

sans aucun doute à augmenter l'apport en acides gras mono insaturés.

**Antioxydants.** Les antioxydants sont des composés qui réduisent les dommages causés par les radicaux libres dans le corps. Ces derniers sont des molécules très réactives qui seraient impliquées dans l'apparition des maladies cardiovasculaires de certains cancers et d'autres maladies liées au vieillissement. Les antioxydants de la noisette se retrouvent dans le fruit lui-même, mais aussi en quantité appréciable dans la mince pellicule brune qui l'entoure. Pour sa capacité antioxydante totale, la noisette se retrouve au

troisième rang parmi dix fruits à écale et oléagineux, après la noix et la pacane . La noisette contient différents composés antioxydants, entre autres des annins des acides phénoliques , des flavonoïdes ainsi que de la vitamine E Phytostérols. Les phytostérols sont des composés que l'on trouve dans les végétaux et dont la structure est apparentée à celle du cholestérol. Une méta-analyse de 41 essais cliniques a démontré que la prise quotidienne de 2 g de phytostérols réduisait de 10 % le taux de cholestérol-LDL (« mauvais » cholestérol) et que cette réduction pouvait atteindre 20 % dans le cadre d'une diète faible en gras saturés et en cholestérol . Même si la noisette est l'un des fruits à écale et oléagineux contenant le moins de phytostérols, une portion de 30 g en renferme tout de même 36 mg Il est pratiquement impossible d'atteindre cette quantité de 2 g par jour par les aliments seulement et pour le moment, Santé Canada ne permet pas la commercialisation d'aliments enrichis en phytostérols. Toutefois, même si les effets des phytostérols de la noisette ou d'autres fruits à écale et oléagineux n'ont pas été évalués directement, on peut supposer que les phytostérols présents naturellement dans les aliments demeurent intéressants pour la santé cardiovasculaire.

### ***PETITS DETAILS A SAVOIR : ( de la noisette )***

Étymologie : "coudrier" dérive du grec "corus", casque, en raison de l'involucre qui coiffe le fruit. Le nom "Noisetier" est apparu au XVI<sup>e</sup> siècle Le nom latin, *Corylus avellana*, évoque la région montagneuse d'Aveline, en Italie, où abonde le noisetie

Son rôle dans l'équilibre écologique; Fournissant une nourriture recherchée aux chevreuils, écureuils, oiseaux, castors, orignaux et autres affamés à fourrure ou à plumes, le noisetier, de par son port buissonnant, offre en outre un excellent refuge à toutes sortes d'animaux. De plus, on peut le planter comme haie protectrice contre les vents violents qui tantôt refroidissent, tantôt réchauffent, mais toujours assèchent champs, pâturages et jardins. Émergente et encore peu connue, cette pratique culturelle mériterait d'être généralisée dans nos campagnes de plus en plus dénudées d'arbres. D'autant plus que les chevreuils qui, en tant que nuisance, arrivent à égalité avec les motoneiges et les chiens hurlants, se détourneraient peut-être plus volontiers des potagers et des vergers s'ils

trouvaient des noisettes en abondance dans les haies en bordure des champs. La production française avec 2000 hectares dans le Sud-Ouest couvre à peine 10% des besoins et le reste est importé de Turquie, d'Italie ou d'Espagne. **Particularité** : les racines de noisetier vivent en symbiose avec des champignons (comme chez le hêtre et le mélèze).

**Maladie** : les noisettes présentent un petit trou et sont vides. Le Balanin de la noisette est un insecte qui perce les jeunes noisettes pour y déposer des oeufs. Les larves issues de ces œufs se nourrissent de l'amande puis perforent la coquille (d'où le petit) pour en sortir. Elles se laissent tomber au sol et s'y entendent pour passer l'hiver. Ce n'est qu'au printemps que les larves se transforment en adulte.

Traiter chimiquement n'est pas réellement efficace car il faut passer le produit lorsque les insectes adultes sont dans le noisetier, ce qui n'est pas forcément très évident ! Pour s'en débarrasser, la meilleure solution reste de griffer ou de bêcher au pieds de l'arbre afin que les larves enfouies dans le sol se retrouvent à la surface et ainsi exposées au froid (ce qui leur est fatal) et aux prédateurs

Fertilité: Le noisetier et la noisette sont un symbole de fertilité et sont souvent associés aux rites de mariage.

Dans de nombreuses régions, on disposait des noisettes bénies autour de la couche nuptiale et on servait un dessert à base de noisettes au cours du repas

de noces. Chez les Anglo-Saxons, une femme de la même famille que celle de la mariée et ayant plusieurs enfants devait présenter une noisette à la mariée à la sortie de la messe, comme aujourd'hui on jette du riz. La noisette enfermée dans une double enveloppe est à l'image de l'enfant dans le sein de sa mère et est donc un signe de fécondité.

D'après le folkloriste allemand du 19<sup>e</sup> siècle, W. Mannhardt, en Normandie " on frappait trois fois la vache d'une baguette de coudrier pour qu'elle donne du lait ". Il extrait des minutes d'un procès de sorcellerie de 1596 en Hesse la citation suivante: " si dans la nuit de Walpurgis ladite sorcière avait battu la vache avec la baguette du diable, cette vache donnait

du lait toute l'année. " Dans l'Orne, frapper une vache avec une branche de noisetier assure le succès d'une saillie.

« La baguette du sourcier » indique la présence d'eau et de métaux et de trésors souterrains. On lui a prêté de nombreuses propriétés magiques et divinatoires et des qualités contre l'impuissance, les ensorcellements, la calvitie, l'épilepsie, la folie, la phtisie, les luxations, les fractures, les maux de dents, les dartres, les verrues, les hémorragies... Selon Angelo de Gubernatis, auteur à la fin du 19<sup>e</sup> siècle de *La Mythologie des plantes* ou *les Légendes du règne végétal*, la noisette est une forme symbolique de la lune et c'est " la lune qui découvre les trésors au milieu de la nuit, qui aide à découvrir le trésor caché " et le noisetier a les mêmes pouvoirs.

## Fleurs séchées

### - Lavande

**SAVEURS :** ( de la lavande )

À Grasse, capitale de la parfumerie, les Grasseois réduisent en poudre de la lavande, du romarin et du thym sauvage qu'ils utilisent pour frotter une épaule d'agneau avant de la griller ou de la rôtir. Glace de lavande

Difficile à utiliser, il suffit d'une seule fleur pour parfumer tout un plat ; il est préférable de tester par petite dose sinon la lavande dégage un goût âcre qui se rapproche plus de la parfumerie que de la gastronomie !

Saveurs provençale utiliser les fleurs de lavande sous forme d'infusion dans du lait, dans un sirop de sucre, une liqueur ou un vinaigre.

Lorsque les fleurs sont sèches, les jeter sur les charbons du barbecue pour en parfumer les grillades.

## ***UTILISATIONS DIVERSES :*** ( de la lavan

### ***Fleurs séchées;***

**Pour un bon sommeil**, un sachet de Lavande entre l'oreiller et la taie vous aidera à dormir.

**Antiparasites** Elle chasse les mites et les souris. Mettez en dans vos tiroirs, les placards et sous les tapis.

**Contre les Mauvaise odeurs**, mettez des fleurs dans une bouteille puis remplissez d'alcool. Laissez macérer plusieurs semaines. Pour embaumer votre intérieur versez quelques gouttes de cette préparation sur les ampoules électriques froides avec un chiffon.

**Une cheminée à l' odeur de provence**, conservez les tiges et brûlez

les dans la cheminée, le feu dégagera un parfum très agréable.

Parfumer son linge , fabriquons un sachet de lavande bien solide et ajoutons le à notre linge avant de le mettre dans le sèche-linge et nos affaire seront délicatement parfumées.

**Vermifuge**, mettre un sachet de Lavande sous l'oreiller de ses enfants et adieu les oxyures !

**Adieu les poux**; Récoltez la Lavande puis faites la sécher. Ensuite mélanger ces fleurs à du vinaigre blanc et laissez macérer pendant 1 à 2 mois. Lorsque les enfants reviennent de l'école avec des poux, frictionnez leur la tête avec cette mixture et laissez agir toute la nuit. Le matin les poux et les lentes seront K.O! Technique !!Faites alors un shampoing doux et recommencer l'opération 1 semaine plus tard pour être certain d'avoir éliminé toutes les lentes.

## L'huile essentielle de lavande ;

C'est cette huile qui offre le plus grand nombre de possibilités d'utilisation thérapeutiques aussi bien au niveau physique que psychologique.

**Pour les petites brûlures,** Elle a un effet apaisant en cas de brûlures et d'échaudures. Dans ce cas il faut l'utiliser non diluée et appliquée directement sur la peau. Passez le doigt sous l'eau froide puis dans l'huile de Lavande brièvement mais à plusieurs reprises. Plus de douleur, aucune vésicule ne s'est formée, aucune infection et le lendemain la partie brûlée sera recouverte d'une peau blanche dure qui partira d'elle même au bout de quelques jours.

**Prévoir c est guérir avant,** mélanger avec de l'huile de citron et de thym leur effet est antiviral. Dans le brûle parfum 10 gouttes citron, 7 gouttes lavande et 1 goutte de thym. Soulager rapidement : 1 à 2 gouttes huile de Lavande sur un mouchoir quand on sent la tête lourde des jours de rhume.

**Maux de gorge ;** Gorge rouge, déglutition difficile mais pas angine car là c'est le médecin : en bain de bouche 5 gouttes Lavande, 5 gtt menthe poivrée, 5 gtt arbre à thé, 2 gtt bergamote, 3 gtt citron, 1 gtt thym dans 100 ml d'eau.

ns 1 litre d'eau nettoyer tiède.

**Démangeaisons,** après un bain ou une douche frictionnez vous légèrement l'ensemble du corps avec de l'huile de Lavande. Elle apaise.

**Acné,** avec l'huile de Lavande 3 à 6 gtt da

**Bain détente,** quelques gouttes d'huile essentielle de Lavande dans la baignoire vous détendra. Savez-vous, à ce propos, que les Romains

utilisaient déjà la Lavande pour parfumer leur bain et que c'est du latin que vient son nom... lavare=laver.

**Parfum des années 30**; c'est au XVII<sup>ème</sup> siècle, lors des grandes épidémies de peste qu'est apparue à Londres la première eau de Lavande. Dans les années 30 la Lavande était également le parfum à la mode chez nous

L'espèce la plus utilisée en phytothérapie est la *Lavandula angustifolia* (dite aussi lavande vraie ou fine) qui mesure de un à un mètre vingt : ces fleurs sont cueillies en été, le matin, puis séchées ou distillées afin d'en extraire de l'huile essentielle. Les glandes à huile aromatique qui sont présentes sur toutes les parties aériennes et qui se concentrent sur les fleurs sont également utilisées dans les confitures, les vinaigres, les pâtisseries, les plats provençaux. Et quand elles sont séchées, les feuilles et épis parfument agréablement linge et pots-pourris (pour les bouquets secs, coupez les inflorescences avant que les fleurs ne soient complètement ouvertes). Enfin, certains chefs cuisiniers créatifs l'emploient pour parfumer des sorbets ou des crèmes glacées, par exemple.

#### Sucre de lavande

Verser 1 kilo de sucre en poudre pour la décoration de gâteau

Battre 125 ml de sucre avec un blanc d'œuf ; badigeonner les fleurs et laisser sécher sur une claie pendant 24 heures. Ajouter 1 c. à soupe de fleurs de lavande dans un bocal. Fermer ; bien agiter pour mélanger.

Essayez-le sur les salades de fruits, la crème glacée ; pour parfumer gâteaux, biscuits, confiseries et boissons estivales.

## **VERTUS :** ( de la lavande )

Traditionnellement employée pour réduire la nervosité et l'anxiété des adultes et des enfants en cas de troubles du sommeil, la lavande est réputée pour ses propriétés apaisantes. L'effet calmant de la lavande est donc largement reconnu et son effet est renforcé en l'associant à d'autres plantes sédatives pour combattre l'insomnie ou l'irritabilité : pensez à l'associer à la valériane, la passiflore, le tilleul, la mélisse, l'oranger, le coquelicot (pour le bébé de moins de 30 mois, il faut consulter le médecin).

En usage interne (en infusion et en huile essentielle), la lavande permet aussi de traiter l'agitation ainsi que les troubles digestifs d'origine nerveuse (la lavande soigne les indigestions, les coliques et élimine les ballonnements).

Pour la relaxation, des exercices tel que le massage à l'huile relaxante de lavande peut être très bénéfique pour lutter contre le stress ds adultes ou l'agitation des enfants.

En complément et en amont, vous avez également la possibilité de vous ponger dans un bain aux essences de lavande, idéal pour dénouer les tensions.

Associée à d'autres plantes sédatives, la lavande combat également les migraines et les maux de tête, et en application locale c'est un remède contre les brûlures et les plaies (10 g par litre en infusion 2 à 3 tasses par jour).

## **PETITS DETAILS A SAVOIR :** ( de la lavande )

La qualité de l'huile se distingue ; il faudra acheter de l'huile de Lavande 100% Pure afin qu'elle ne soit pas mélangée avec une autre

Épillet complet avec les fleurs à demi-ouvertes. La lavande est généralement vendue au marché sous forme de plant avec les fines

herbes. Vérifiez auprès du producteur pour acheter une variété culinaire et non officinale.

## **Baies**

### **- Baies de Goji -**

**SAVEURS :** ( de la Baie de goji )

Le Goji (aussi appelé la baie de Goji) est un fruit qui vient des plantes *Lycium Barbarum* et *Lycium Chinense*. Le Goji est originaire de Chine

Ce fruit a la forme d'une baie de couleur rouge (à l'état naturel sur la plante) ou de couleur orange (une fois asséché) et de petite taille, de forme allongée.

Il a un goût légèrement sucré laissant en bouche une saveur suave et harmonieuse et un parfum très doux et très agréable un trésor de douceur

***UTILISATIONS DIVERSES :*** ( de la Baie de goji )

Dans la région autonome Hui du Ningxia, en Chine du Nord-Ouest, le goji sert également à produire du vinaigre et de l'alcool, "vin de gouqi",

ou 枸杞酒 gǒuqǐjiǔ。

Le goji entre également dans la composition de nombreux plats chinois, dont des soupes ou dans des plats de poissons cuits à la vapeur.

**VERTUS :** ( de la Baie de goji )

### **Prolongez votre vie**

Les 60.000 milliards de cellules de votre organisme sont soumises aux attaques constantes des radicaux libres. Ces agents environnementaux nocifs accélèrent le vieillissement en détruisant d'importantes cellules du corps plus rapidement que celles-ci ne peuvent être remplacées. Le Goji est connu sous l'appellation de «fruit de la longévité». Ses molécules de polysaccharides uniques et ses propriétés antioxydantes empêchent le vieillissement prématuré en combattant les effets dommageables des radicaux libres dans tout l'organisme.

### **Augmentez votre énergie et votre endurance**

Considéré comme un adaptogène de premier ordre, le Goji augmente la tolérance à l'effort, la résistance et l'endurance. Il aide à éliminer la fatigue, notamment chez les convalescents.

### **Paraissez et sentez-vous plus jeune**

Le Goji stimule la sécrétion par la glande pituitaire de l'hormone de croissance humaine (HCH), aussi appelée l'hormone de la jeunesse. Les bienfaits de cette hormone sont nombreux et comprennent la réduction de l'adiposité, l'amélioration du sommeil, l'augmentation de la mémoire, l'accélération de la guérison, le rétablissement de la libido et une apparence de jeunesse.

### **Réduisez votre tension artérielle**

On dit qu'aux États-Unis, un adulte sur quatre souffre d'hypertension. L'hypertension artérielle non traitée demeure encore un facteur de risque important dans le développement de l'athérosclérose, des maladies cardiovasculaires, des accidents vasculaires cérébraux (AVC) et de l'insuffisance rénale. C'est pourquoi on appelle souvent l'hypertension « le tueur silencieux ». En 1998, une recherche révélait que les molécules de polysaccharides maîtresses du Goji aident à prévenir l'hypertension artérielle.

### **Prévenez la dégénérescence du système immunitaire**

Le Goji est une des seules plantes au monde qui contient du germanium, un métalloïde anticancéreux. Ses antioxydants et ses polysaccharides uniques peuvent stopper les mutations génétiques susceptibles de détruire le système de défense. Plusieurs scientifiques croient que le Goji peut être un supplément particulièrement efficace pour prévenir les déficiences du foie, étant donné ses propriétés antioxydantes en même temps que son action protectrice du foie. Cette fonction est très importante car le foie est le principal organe de détoxification de l'organisme.

### **Maintenez un taux de cholestérol santé**

Le Goji contient du bêta sitostérol reconnu pour diminuer le taux de cholestérol sanguin. Ses antioxydants empêchent l'oxydation du cholestérol et la formation de plaques d'athérome. Les flavonoïdes contenus dans le Goji favorisent l'ouverture des artères et leur bon fonctionnement.

### **Équilibrez votre glycémie et contrôlez votre sucre**

Le Goji est employé en Chine depuis plusieurs années dans le traitement de l'équilibre du sucre dans le sang. Ses polysaccharides améliorent le métabolisme des hydrates de carbone et de l'insuline. Le Goji contient également de la bêtaine qui peut prévenir la stéatose hépatique et les problèmes vasculaires, que l'on rencontre fréquemment chez les diabétiques.

### **Améliorez votre libido et votre fonction sexuelle**

Respecté comme une des principales plantes tonifiantes de la fonction sexuelle en médecine

asiatique le Goji bénéficie d'une réputation légendaire selon laquelle il favorise les rapprochements amoureux. Les études scientifiques modernes ont montré que le Goji augmente nettement le taux de testostérone sanguin, augmentant de ce fait la libido chez les hommes et les femmes.

### **Perdez du poids**

Lors d'une étude asiatique contre l'obésité, des patients ont consommé du Goji le matin et l'après midi. Les résultats furent excellents, la plupart des patients ayant perdu du poids de façon significative. Une autre étude a révélé que les polysaccharides du Goji réduisent le poids corporel en améliorant la conversion des aliments en énergie plutôt qu'en graisses.

### **Soulagez les maux de tête et les étourdissements**

En médecine chinoise traditionnelle, on dit souvent que les maux de tête et les

étourdissements sont provoqués par des insuffisances du yin et du yang au niveau rénal. Le Goji fait partie des plantes les plus fréquemment utilisées pour rétablir l'équilibre yin yang

### **Profitez d'un meilleur sommeil**

Le Goji est utilisé en Asie depuis la nuit des temps pour soigner l'insomnie de façon naturelle.

Plusieurs études médicales réalisées auprès de personnes âgées ont démontré que la quasi totalité des patients amélioreraient la qualité de leur sommeil.

### **Améliorez votre vision**

Depuis les temps anciens, les baies de Goji sont très populaires en Chine pour leurs propriétés d'amélioration de l'acuité visuelle. Les scientifiques chinois modernes ont découvert que le Goji peut réduire le temps nécessaire à la vision pour s'adapter à l'obscurité. Il améliore également la vision dans la demi obscurité et réduit les taches aveugles. Ses puissants caroténoïdes anti-oxydants peuvent aussi protéger contre la dégénérescence maculaire et la cataracte.

### **Renforcez votre cœur**

Le Goji contient du cyperone, un sesquiterpène bénéfique pour le cœur et la tension artérielle. Ses anthocyanines aident à maintenir la force et l'intégrité des artères coronaires.

### **Prévenez la peroxydation lipidique**

Le cholestérol ainsi que d'autres lipides sanguins peuvent devenir mortels lorsqu'ils réagissent dans l'organisme en formant des peroxydes lipidiques. Une accumulation de peroxydes lipidiques dans le sang peut contribuer au développement de maladies cardiovasculaires, crises cardiaques, athéroscléroses et accidents vasculaires cérébraux. Le Goji augmente les taux d'une enzyme sanguine importante qui prévient la formation de dangereux peroxydes lipidiques.

### **Résistez à la maladie**

Le superoxyde radicalaire semble jouer un rôle important dans l'apparition et la progression de la maladie chez l'homme. Les superoxydes sont neutralisés dans l'organisme par les superoxydesdismutases (SOD). Malheureusement l'organisme produit moins de SOD en vieillissant. De plus, le stress de la vie quotidienne peut dépasser la capacité de l'organisme à produire suffisamment de SOD pour déjouer la maladie. On a montré que la consommation régulière de Goji entraîne une augmentation remarquable de 40 pour cent de l'importante enzyme SOD.

### **Améliorez votre réponse immunitaire**

Votre système immunitaire est la « force armée » de votre organisme. Plus de 40 ans de recherches ont révélé la capacité du Goji à réguler la fonction immune en commandant et en contrôlant un grand nombre d'importantes fonctions de défense de l'organisme. Les saccharides du Goji améliorent et équilibrent l'activité de toutes les classes de cellules immunitaires, dont les lymphocytes T, les lymphocytes T suppresseurs, les cellules NK, les lysozymes, le facteur de nécrose tumorale alpha et les immunoglobulines IgG et IgA.

### **Contrôlez et lutez contre les maladies auto-immunes**

Des patients soumis à un traitement de chimiothérapie conventionnel et ayant consommé du Goji régulièrement ont obtenu des résultats jusqu'à 250 pour cent supérieurs à ceux obtenus grâce au seul traitement conventionnel. Ces patients ont constaté une régression étonnante (mélanome malin, hypernéphrome, carcinome colorectal, cancer du poumon, carcinome du nasopharynx et hydrothorax malin). La rémission chez des patients ayant utilisé le Goji durant leur traitement s'est prolongée significativement plus longtemps que chez les patients qui ne l'avaient pas utilisé.

### **Protégez votre précieux ADN**

L'ADN est la plus importante substance chimique de votre organisme, car il porte l'empreinte de tous les traits hérités de vos ancêtres et il veille à ce que – à mesure qu'elles ont besoin d'être remplacées vos 10 billions de cellules se reproduisent fidèlement comme autant de copies conformes

saines et exactes. L'exposition aux produits chimiques, aux polluants et aux radicaux libres peut provoquer des dommages à l'ADN et des ruptures d'ADN, entraînant des mutations génétiques, le cancer et même la mort. La bétanine et les molécules de polysaccharides maîtresses du Goji peuvent restaurer et réparer un ADN endommagé.

### **Stoppez la croissance tumorale**

L'interleukine-2 (IL-2) est une cytokine (protéine sécrétée par les cellules) qui stimule les réponses antitumorales puissantes dans divers cancers. Des études chinoises ont montré que les polysaccharides du Goji améliorent la production d'IL-2. Aux États-Unis, l'IL-2 est étudiée depuis 1983 comme facteur immunoprotecteur, elle est utilisée dans le traitement de certains cancers et dans le traitement de l'infection par le VIH. Le Goji a aussi la capacité de provoquer la mort de cellules tumorales en déclenchant l'apoptose, un processus au cours duquel les cellules cancéreuses sont décomposées et régénérées.

### **Réduisez les effets toxiques de la chimiothérapie et de la radiothérapie**

Dans une étude, on a montré que le Goji améliore les effets des radiations dans la lutte contre le cancer du poumon, permettant l'utilisation de doses réduites. D'autres recherches indiquent que le Goji peut protéger contre certains effets nocifs de la chimiothérapie et de la radiothérapie.

### **Constituez-vous un sang riche**

Le Goji est un reconstituant du sang et un produit régénérateur reconnu. Une étude a démontré que, chez les personnes âgées, les baies de Goji ont la faculté de rajeunir le sang considérablement. Dans un autre essai, les globules rouges vitaux du sang ont été protégés contre les dommages par les radicaux libres grâce aux flavonoïdes du Goji. Le Goji a également été utilisé dans un certain nombre d'essais cliniques pour le traitement de l'insuffisance de moelle osseuse (production réduite de globules rouges, de globules blancs et de plaquettes).

### **Améliorez votre taux de lymphocytes**

Les lymphocytes font partie d'un groupe de globules blancs qui jouent

un rôle crucial dans la fonction adaptative du système immunitaire. Cette fonction du système immunitaire constitue une défense spécialisée contre les organismes dangereux et envahissants qui pénètrent les défenses générales de l'organisme. Le Goji augmente le nombre de lymphocytes et contribue à les activer quand l'organisme est attaqué

### **Luttez contre l'inflammation des articulations et des muscles**

Une recherche scientifique qui s'est étendue sur les 20 dernières années a démontré que, lorsqu'il y a inflammation, aiguë ou chronique, il y a production de superoxyde radicalaire à un rythme qui dépasse la capacité d'élimination du système de défense que constituent les enzymes SOD. Ce déséquilibre entraîne des douleurs et des dommages aux articulations et aux tissus. Le Goji peut rétablir l'équilibre de l'importante enzyme, anti-inflammatoire SOD.

### **Renforcez votre foie**

Le Goji contient un cérébroside nouveau qui, selon les recherches, protège les cellules hépatiques, même contre les hydrocarbures chlorés hautement toxiques.

### **Traitez les symptômes de la ménopause**

En médecine traditionnelle chinoise, de nombreux symptômes de la ménopause sont attribués à une insuffisance du yin rénal. Depuis des siècles, le Goji est le tonique yin par excellence qui sert à rétablir l'équilibre hormonal.

### **Évitez la nausée**

En Chine, le Goji est souvent pris en tisane pendant le premier trimestre de grossesse pour éviter les nausées matinales. Sous cette forme, il constitue un remède rapide et efficace. On peut obtenir un équivalent en mélangeant une cuillère à soupe de baies de Goji de première qualité avec de l'eau chaude.

### Améliorez votre fertilité

Le Goji est depuis longtemps utilisé par les médecins asiatiques dans le traitement de l'infertilité chez l'homme comme chez l

Relativement riche en vitamines, en minéraux et en oligoéléments, la baie est souvent présentée comme un "superfruit". C'est aussi une très importante source d'antioxydants avec une très importante proportion de caroténoïdes, mais aussi quatre polysaccharides (sucre) propres aux cocktail ou mélange de plusieurs jus additionné de goji car ces 4 polysaccharides sont les sucres qui proviennent des différents jus de pomme, poire, pêche et autres que plusieurs compagnies ajoute dans leur bouteille. Les **baies de Goji** contiennent :

<18 sortes d'acides aminés, en quantités huit fois supérieures à celles trouvées dans le pollen. Elles contiennent les huit acides aminés essentiels, dont le tryptophane et l'isoleucine>

<21 oligo-éléments, du zinc au fer en passant par le cuivre, le sélénium et le phosphore>

à poids égal, plus de bêta-carotène que les carottes;

des vitamines, dont B1, B2, B6, C et E;

des bêta sitostérols, aux propriétés anti-inflammatoires.

Le goji permettrait de renforcer les défenses immunitaires (propriétés anti-inflammatoires), de faire baisser la tension artérielle, le taux de cholestérol an et de sucres dans le sang, d'améliorer l'assimilation du calcium, et de soulager le foie.

Le goji est présenté comme pouvant être utile dans les cas de fatigue, de faiblesse immunitaire, d'hypertension, d'infection urinaire, d'excès de cholestérol, de prévention des troubles oculaires. Certains chercheurs estiment que cette baie fait partie des aliments qui pourraient retarder le vieillissement cellulaire

***PETITS DETAILS A SAVOIR :*** ( *de la Baie de goji*

Le Goji est cultivé surtout en altitude, du nord-ouest de la Chine à la Mongolie. La région autonome Hui du Ningxia, en Chine, est célèbre pour sa production de goji.

La baie de Goji du *Lycium Barbarum* peut être exporté légalement à l'état de fruit frais hors des régions où il est cultivé. Elle est commercialisée principalement sous forme de jus, généralement pasteurisé ou ionisé et souvent mélangé avec une certaine proportion d'autres fruits, et de fruits déshydratés ou encore réduits en poudre.

Certains commerçants, surtout en Asie, sont spécialisés en transformation de Goji. Ils proposent ce produit en gélules, teintures, vins, etc.

On peut maintenant se procurer ce fruit en Asie, en Europe, en Amérique et un peu partout dans le monde.

Les baies sont vendues séchées, en sachets, dans tous les supermarchés chinois.