



LES ÉPICES DANS LA VIE QUOTIDIENNE TURQUE

DENİZ - NAZAN
JANVIER 2019



Primaire (sinequanone)

Poivre noir	Pignon
Piment rouge en flacon	Curcuma
Cumin	Cannelle
Thyme	Romarin
Menthe	Basilic
Sumac	Raisin de Corinthe
Sesame	
Épice de boulette	

Secondaire

Curry	Zaatar
Cardamome	Mastic
Muscat	Tilleul
Gingembre	La nigelle sativa
Pavot bleu	Graine de coriandre
Piment de Jamaïque	Safran

Gingembre



- cultivée en Asie Sud
- pâtisserie, les viandes, les soupes, l'infusion au gingembre frais, les boissons
- antioxydant, antiseptique et anti-inflammatoire

Pignon



- originaire du bassin méditerranéen
- le poivron farcie, la feuille de vigne farcie, les salades, les desserts
- réduction à la faim, la fatigue, le cholestérol LDL

Curcuma



- ça vient de sud-est Asie
- utilisation plusieurs façons dans la cuisine
- antioxydant, anti inflammatoire, anti anticarcinogen
utilisé avec poire noir pour bénéficier

Piment rouge en flocons



- ça vient d'Amérique
- utilisation plusieurs façons dans la cuisine
- antioxydant, bactéricide (*Helicobacter Pylori*), anti inflammatoire, accélérateur de métabolisme, stimulateur de circulation

Raisin de Corinthe



- produite en Grèce, Afrique du Sud, en Australie, en Californie et en Turquie
- feuille de vigne farcie, dans le riz et boulgour
- antioxydant, antibactérien, protège le cœur et la peau

Pavot bleu

- cultivée en Asie (Himalaya, Tibet)
- en boulangerie (pain, gâteau), dans le tahin (purée de sésame)
- effets protecteurs sur le système cardiovasculaire, lutte contre l'anémie, régénérant



Cumin



- originaire de la méditerranée orientale et le Moyen-Orient
- spécialement avec la viande, la volaille, les potages et le farcie
- stimulateur d'immunité, anti-stress, accélérateur de métabolisme, digestif

Clou de girofle



- originaire l' Indonésie
- les confitures, les desserts, les tisanes, de soins des dents
- digestif, aphrodisiaque, antiseptique, sédatif

Piment de la Jamaïque (quatre épice)



- originaire de la régions tropicales d'Amérique
- le steak haché, le poivron farcie, le riz, les soupes et parfois dans la pâtisserie salée.
- anti-inflammatoire, antiseptique, stimulant

Sumac



- originaire de Moyen-Orient et méditerranée
- les oignons hachés, les salades, le courgette et l'aubergine farcie
- antimigraineux, anti bactérien, antidiabétique et diurétique

Nigelle Sativa (graine sacrée)



- originaire du plant sud-ouest l' Asie
- en boulangerie, dans les salades
- antiasthmatique, anti diabétique, anti carcinogen, anti inflammatoire, renforce l'immunité

Feuille de laurier

- originaire du bassin méditerranéen
- avec les plats viande, poulet et poisson, les tisanes
- aromatique, désinfectant, pour la santé de cœur, digestif



Zaatar



- un mélange d'épices du Moyen-Orient utilisé dans la cuisine levantine (pour petit-déjeuner)
- Il comprend généralement du thym, des graines de sésame, du sumac, de l'anis vert, de la coriandre et du cumin

Mastic (gomme naturelle)



- cultivé en île de Grecque: Chios et à Cesme (en Turquie)
- ajouté au café turc, à la crème glacée et le salep, le pudding, le biscuit et les loukoums pour les parfumer, le liqueur
- traité de l'ulcère gastroduodénal, antimicrobien, antioxydant

Thym



- Il est originaire du bassin méditerranéen.
- utiliser dans les repas viande, poulet, avec de l'huile d'olive et du sel pour l'entrée, dans les salades
- antiseptique, antibactérien, digestif, antioxydant

Mahaleb



- originaire de l'Europe et l'Asie Occidentale
- dans les pâtisseries
- aromatique, antitoxique, anti oxydant, digestif



Tilleul

- cultivé dans les régions tempérées et tropiques
- l'infusion
- recommandé nombreux cas de troubles nerveux (fatigue, crises d'angoisse -avec le clou de girofle-), de migraine, de grippe, et d'insomnie



Eglantier des chiens (rosier des chiens)



- cultivé en Asie Ouest, en Europe, en Turquie et en Amérique Nord
- du thé, en confiture, en sirop et en cosmétique
- très riches en vitamine C (20 fois plus que les agrumes)
- utilisé pour prévenir et soigner grippe et maladies infectieuses

Sauge



- dans les zones tempérées
- pour boire comme tisane, pour préparer la viande ou poulet- aromatique
- antitoxique, anti stress, renforce l'immunité

Fenouil commun



- dans le climat méditerranéen
- antispasmodique, pour douleur de menstruation, accélérateur de libido

Merci pour
votre
attention!

On vous souhaite pleins de santé et
bon dégustation

