

BONUS GRATUIT

Les 10 premières épices à avoir chez soi
pour cultiver l'art de la joie en cuisine



Epices Santé

Ce guide vous est offert par Catherine
du blog www.epices-sante.com

De l'énergie, des épices, de la gourmandise, de la santé et de la vitalité

joyeusement
Pour débiter^v en cuisine créative et épicée...



Epices Santé

Rien ne sert de s'encombrer d'épices compliquées et multiples !

Quelques une, bien choisies, suffisent *dans un premier temps* pour cultiver l'art de la joie en cuisine et multiplier les combinaisons !

Vous verrez qu'avec ces **10 premières épices**, une foule de recettes créatives existent pour une santé pleine de vitalité !

Suivez-moi ...



A lire - Très important



Epices Santé

Le simple fait de lire le présent livre vous donne le droit de l'offrir en cadeau à qui vous le souhaitez 🧡

Ce livre est sous licence Creative Common 3.0, ce qui signifie que vous êtes libre de le distribuer à qui vous voulez, à condition de ne pas le modifier, et de toujours citer le blog Epices Santé comme l'auteur de ce livre et d'inclure un lien vers <http://www.epices-sante.com/>

Les 10 premières épices



Epices Santé

Pourquoi ces 10 épices-là?

La badiane
La cannelle
La cardamome
Le clou de girofle
Le cumin
Le curcuma
Le fenouil
Le gingembre
La noix de muscade
Le poivre noir

Cette sélection de 10 épices a été mûrement réfléchi!

En fonction de leur accessibilité, de leur prix, de leurs bienfaits, de leurs possibilités, de leur usage quotidien, etc.

Ma sélection d'épices va vous faciliter la tâche.

Elle vous permet d'acheter en connaissance de cause une première série d'épices de qualité qui vous entrainera vers des possibilités multiples.

Prises quotidiennement, ces 10 épices vont vous aider à maintenir votre santé au TOP.

1. La badiane (ou anis étoilé)



Epices Santé

Conseils d'achat

Acheter l'épice entière,
pas moulue

Vérifier qu'il s'agit de la
badiane de Chine et pas du
Japon

Pour plus d'infos, c'est ici :

<http://epices-sante.com/la-badiane-anis-etoile/>



Quelques bienfaits

Elle soulage les
rhumatismes et l'arthrite

Elle permet de diminuer le
sucre grâce à son pouvoir
sucrant

Elle lutte contre les
ballonnements et les
coliques intestinales

Elle stimule les sécrétions
biliaires et urinaires
(=diurétique)

2. La cannelle



Epices Santé

Conseils d'achat

Acheter des bâtons et pas de la cannelle moulue

Vérifier qu'il s'agit de la Cannelle de Ceylan (cinnamomum verum)

Eviter la Casse (cinnamomum cassia)

Pour plus d'infos, c'est ici :

<http://epices-sante.com/choisir-une-cannelle-superieure/>



Quelques bienfaits

Elle nous réchauffe

Elle aide à la digestion

Elle équilibre la glycémie

Elle calme la toux

Elle a des capacités anti-oxydantes (= lutte contre le vieillissement)

Elle est analgésique (=apaise la douleur)

3. La cardamome verte



Epices Santé

Conseils d'achat

Acheter les gousses entières

Les gousses doivent être vertes et pas jaunes

Pour plus d'infos, c'est ici :



Quelques bienfaits

Elle lutte contre l'indigestion, les troubles gastro-intestinaux

Elle est également connue pour ses vertus anti-acide

La cardamome est stimulante, c'est un tonique nerveux

Elle agit positivement sur l'humeur

4. Le clou de girofle



Epices Santé

Conseils d'achat

Acheter les clous entiers
pas en poudre

Les clous doivent avoir un
maximum de « griffes »
autour du bouton floral

Normalement, il y a 4
« griffes » par clou



Quelques bienfaits

La girofle a des propriétés
antiseptiques et
anesthésiantes

Le clou de girofle renforce
les défenses immunitaires

Il combat les maux
hivernaux

Il est anti-inflammatoire

Antibactérien, vermifuge

5. Le cumin



Epices Santé

Conseils d'achat

Prendre du cumin
« officinal » appelé aussi
cumin vert, ou cumin
blanc, cumin du Maroc,
faux anis,...

Ne pas le confondre avec le
cumin des prés (le carvi),
le cumin noir ou la Nigelle,
qui sont de bonnes épices
aussi, juste différentes



Quelques bienfaits

Il agit sur le système digestif

Il favorise la digestion des
fromages, des légumineuses

Il diminue les ballonnements
et l'aérophagie

Il est diurétique

Il facilite l'absorption des
minéraux par le gros intestin

Il purifie le sang

Il aide à maigrir lors de
régime

6. Le curcuma



Epices Santé

Conseils d'achat

C'est la seule épice que je recommande d'acheter en poudre, du moins pour débuter avec la cuisine créative épicée, mais acheter la BIO !

Les racines fraîches sont aussi intéressantes mais pas toujours faciles à manipuler dans un premier temps



Quelques bienfaits

Purifie le sang, le foie, puissant anti-inflammatoire et antioxydant, et bien d'autres bienfaits....

Pour en savoir plus :

<http://epices-sante.com/du-curcuma-pour-vivre-longtemps-et-en-bonne-sante/>

7. Le fenouil



Epices Santé

Conseils d'achat

Acheter les graines en bio

Eviter des graines
déséchées dont l'aspect est
plus jaunâtre



Quelques bienfaits

Le fenouil augmente le
pouvoir digestif

Il purifie le foie

Excellent contre les
crampes et les convulsions

Il favorise la lactation des
mères allaitantes

Conseillé aux tous jeunes
enfants qui ont des
problèmes digestifs

8. Le gingembre



Epices Santé

Conseils d'achat

Absolument en racine fraîche, pas autrement !

Le gingembre frais contient plus de bienfaits que celui en poudre car certains composés sont volatils

Acheter des racines BIO !



Quelques bienfaits

Digestif, il aide aussi la digestion de la nourriture grasse

Augmente la sécrétion de bile

Agent préventif d'affections de la sphère digestive

Anti-inflammatoire, il soigne les rhumatismes

Réduit l'encombrement des voies respiratoires

Stimulant, anabolisant

9. La noix de muscade



Epices Santé

Conseils d'achat

Eviter la noix de muscade en poudre

Acheter les noix entières, avec une petite rappe adaptée

Maximum 2 noix par semaine

Pour en savoir plus :

<http://epices-sante.com/pour-bien-dormir/>



Quelques bienfaits

Epice importante dans un climat humide et froid car elle réchauffe le corps

Aide à l'absorption

A des effets calmants, déstressant

Remède contre la diarrhée

Neutralise les gaz intestinaux, particulièrement ceux produits par la digestion des légumineuses

10. Le poivre noir



Epices Santé

Conseils d'achat

Acheter du poivre NOIR

Choisissez-le en grains entiers et bio

Ayez un bon moulin à poivre

Pour en savoir plus :

<http://epices-sante.com/le-poivre-stimule-notre-metabolisme/>



Quelques bienfaits

Le poivre élimine les toxines de notre corps en les drainant dans le système lymphatique et sanguin

Décongestionnant et expectorant

La pipérine aide à la digestion et facilite l'absorption des aliments pris avec le poivre

Antibactérien et antiviral puissant

La pipérine stimule la production d'endorphines

Et avec ces 10 épices, qu'est-ce que je fais?



Epices Santé

Pour continuer l'aventure et apprendre comment utiliser ces 10 épices, suivez Epices Santé ...

<http://www.epices-sante.com/>



Et pour vous abonner, si ce n'est pas déjà fait, à la newsletter...

<http://epices-sante.com/epices-conseils/>

