

« Quand les épices agissent ! »

Semaine du goût du 10 au 16 octobre 2022

LUNDI :

- Présentation du thème puis demander : « Qu'est-ce qu'une épice ? Comment les obtient-on ? Où les trouve-t-on ? A quoi cela peut servir ? Connaissez-vous le nom d'épices ?
- Découverte visuelle des épices, faire sentir les épices et dégustation de quelques épices (mélange avec la compote de pommes : vanille / cannelle ...) : essayer de deviner leur nom puis effectuer un classement à partir d'un vote sur sa préférence (en fonction odeur et/ou goût)
- Visionnage d'une vidéo sur les épices (c'est pas sorcier).

MARDI :

- Dégustation du pain d'épices.
- Commencer à compléter la fiche « souvenir »

JEUDI :

- Dégustation de madeleines au curry préparées chez moi (devinez ce qu'il y a dedans?)
- Continuer à compléter la fiche « souvenir »

VENDREDI :

- Fabrication d'un gâteau aux épices et d'un gâteau à la vanille en classe le matin. (Dégustation l'après-midi)
- Rappel et mise en commun de ce que l'on a appris sur les épices





« Quand les épices agissent ! »

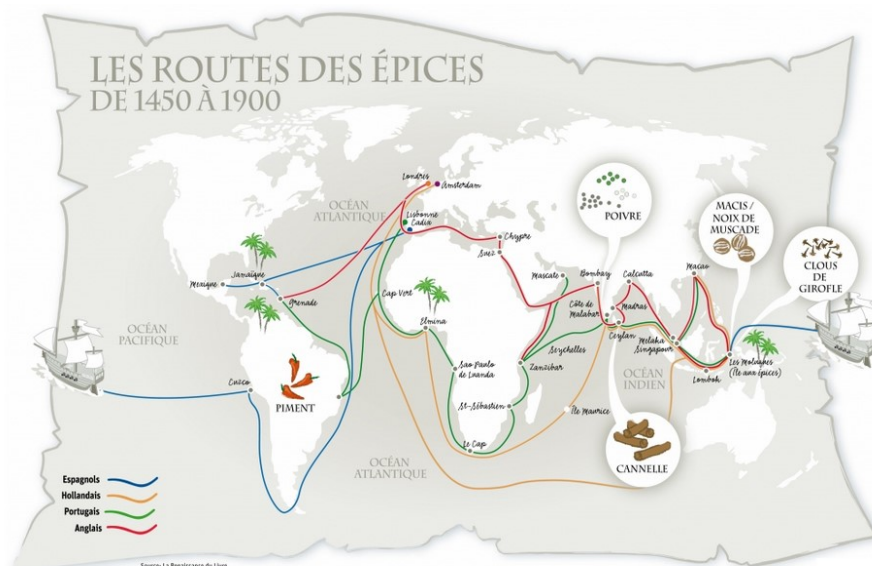


I) Un peu d'histoire.

Cette fascination pour les épices débute dès l'Antiquité. Les Egyptiens, les utilisaient déjà dans leurs plats et dans les produits de beauté (les rites d'embaumement). Le commerce des épices s'est développé, les navires voguaient vers la Mésopotamie, et des routes ont été construites jusqu'en Perse et en Inde. Les Egyptiens ont ramené : cardamome, gingembre, curcuma, cannelle et poivre. Le poivre a d'ailleurs été l'épice la plus prisée et la plus commercialisée au monde dès les toutes premières routes de commerce.

Alors que Rome a étendu son Empire et ses routes marchandes jusqu'aux frontières de la Mésopotamie, Apicius, un noble romain féru de gastronomie, fait dans son "De re coquinaria" une part belle aux épices : poivre, clous de girofle, cumin, coriandre... Mais avec la chute de l'Empire romain, le commerce des épices est stoppé et ce sont les marchands arabes qui prennent le relais. Il faudra attendre quelques siècles pour que Venise devienne la capitale européenne du commerce des épices, s'alliant aux sultans mamelouks, qui avaient reconstruit le système de canaux égyptiens qui reliaient le Caire à la mer Rouge. Le Caire et Venise se partageaient alors les bénéfices de cette nouvelle prospérité.

Mais Venise sera contrecarrée par les Portugais qui, en 1487 avec Bartolomeu Diaz, contournent le cap de Bonne Espérance et ensuite par les Espagnols et le Génois Christophe Colomb, qui découvrent les Amériques et les piments. Au XVIe siècle, personne n'avait entendu parler des piments, ils n'utilisaient que le poivre. C'est au fil des échanges commerciaux que les Portugais introduisirent les piments en Inde, ce qui provoqua en Inde un bouleversement de la cuisine locale. La même chose se produisit en Thaïlande et en Indonésie, réputées aujourd'hui pour leurs plats relevés. Enfin, ce sont les Hollandais et les Anglais qui, au XVIIe siècle, se lancent dans l'aventure en fondant chacun une compagnie des Indes.



II) D'où proviennent les épices ?

Les épices sont toutes d'origine Elles proviennent de tout ou partie d'une : bulbes, tiges, feuilles, fleurs, fruits, baies, graines...

III) Comment obtient-on des épices ?

Les épices sont généralement obtenues par le

..... ou par sa

Elles peuvent être directement utilisées en l'état pour entrer dans la composition des plats

IV) A quoi servent-elles ?

Depuis l'Antiquité, les épices sont donc utilisées dans les préparations culinaires pour leur couleur, leur goût et leur capacité à mettre en valeur les saveurs. Elles ont de nombreuses qualités et vertus qui sont encore souvent ignorées.

Elles permettent de rehausser les plats et de permettre aussi d'ajouter moins de sel.

Bon à savoir

Le curry est un mélange de plusieurs épices. Il s'agit en général d'une composition à base d'anis étoilé, de curcuma, gingembre, coriandre et cardamome... mais il peut aussi comporter du cumin, poivre, muscade, piment...

C'est la variété des épices qui le rend plus ou moins fort. Il est très utilisé dans les cuisines indiennes et asiatiques.

Le « très connu » pain d'épices est un gâteau à base de miel et agrémenté de diverses épices comme la cannelle, la coriandre le gingembre ou l'anise étoilé.



Associe l'image de l'épice avec son nom



Colorie de la même couleur le nom de l'épice et ses caractéristiques :

L'anis étoilé	Légèrement amère et très aromatique, elle est utilisée dans les pâtisseries exotiques, le café arabe et les desserts scandinaves. Elle sert à la préparation des plats sucrés comme salés, et des boissons chaudes.
La cannelle	Il est principalement utilisé pour la préparation de plats de poisson ou de sauces. Il présente un arôme légèrement poivré.
La cardamome	Aussi appelé badiane , elle a une saveur légèrement sucrée et un parfum de réglisse, est utilisé dans les soupes chinoises ou orientales, tout comme dans les gâteaux.
Le clou de girofle	Avec une saveur un peu âcre, il aromatise les cuisines du monde (Inde du Nord, Moyen-Orient...). Il est l'un des composants du curry. Attention, il peut générer des réactions allergiques !
Le curcuma	Appréciée pour son goût et son parfum agréables, elle s'utilise principalement dans les desserts. Elle est vendue à la fois en gousses entières, en poudre ou en extrait plus ou moins concentré.
Le cumin	Sous forme de bâtonnets enroulés sur eux-mêmes ou en poudre, elle offre une saveur sucrée, aromatique et piquante. Elle est utilisée dans les desserts ou les boissons chaudes.
La noix de muscade	Il en existe des centaines de variétés, comme celui de Cayenne (saveur brûlante) et d'Espelette (un peu moins fort). Il est l'un des ingrédients principaux de la harissa en Afrique du Nord et du Tabasco en Amérique.
Le piment	Il entre dans la composition des marinades, plats de viande et desserts sucrés, mais il est à utiliser avec modération car sa saveur est forte. Attention, à forte dose, il est irritant.
Le safran	Elle s'utilise râpée, dans les préparations à base d'œufs et de fromage. Attention, à forte dose, elle peut être toxique.
La vanille	C'est une épice rare et très chère ! Il provient des étamines de fleurs (il faut plus de 150 fleurs pour obtenir 1 g). Il est principalement utilisé dans des plats à base de poisson (paëlla, bouillabaisse...) et des pâtisseries. Attention, il peut être toxique à forte dose !



LA VANILLE	LE CLOU DE GIROFLE
L'ANIS ETOILE	LE PIMENT
LE CURCUMA	LE SAFRAN
LE CARDAMONE	LA CANNELLE
LA NOIX DE MUSCADE	LECUMIN
LA VANILLE	LE CLOU DE GIROFLE
L'ANIS ETOILE	LE PIMENT
LE CURCUMA	LE SAFRAN
LE CARDAMONE	LA CANNELLE
LA NOIX DE MUSCADE	LECUMIN
LA VANILLE	LE CLOU DE GIROFLE
L'ANIS ETOILE	LE PIMENT
LE CURCUMA	LE SAFRAN
LE CARDAMONE	LA CANNELLE
LA NOIX DE MUSCADE	LECUMIN
LA VANILLE	LE CLOU DE GIROFLE
L'ANIS ETOILE	LE PIMENT
LE CURCUMA	LE SAFRAN
LE CARDAMONE	LA CANNELLE
LA NOIX DE MUSCADE	LECUMIN

