

## Cubèbe

*Piper cubaba* est une plante grimpante (Ceylan, Réunion) de la famille des piperacées, voisine du **Poivrier**, dont le **fruit** (partie distillée) possède des **propriétés médicinales**.

☞ **Propriétés essentielles** : stimulant, antiseptique urinaire (CP : cubébine, terpènes).

## Cumin

*Cuminum cyminum* Le "faux Anis" (apiacées, ombellifères), originaire du Turkestan cultivé aujourd'hui en Orient, Maghreb, Grèce, Sicile, est une plante à tige droite, striée et rameuse, de 30 cm de haut, portant des feuilles qui ressemblent à celles du Fenouil ; les fleurs sont petites, blanches ou rosées, disposées en ombelles. Le fruit est formé de 2 graines allongées, appliquées l'une contre l'autre ; il dégage une **odeur forte** rappelant celle du Fenouil... Ces **graines, saveur poivrée** et "originale", ont les **mêmes propriétés médicinales** que l'Anis : stomachiques, stimulantes, carminatives, elles sont aussi emménagogues, diurétiques et elles favorisent la sécrétion du lait chez les nourrices. Les Arabes considéraient le Cumin comme aphrodisiaque : une friandise dont ils se délectent au moins 2 fois / jour est un composé de miel, Cumin et Poivre...

**ne pas en abuser cependant, le Cumin est légèrement irritant**

- . **Usage interne** : dans tous les **troubles digestifs et intestinaux**, 2-3 g de semences / 1 tasse d'eau bouillante, 3-4 tasses / jour, de préférence après les repas.
- . **Usage externe**, en **cataplasme** pour résoudre les **engorgement des seins**.
- . **Cuisine** : ingrédient de base de plats typiques : tajine, couscous, méchoui..., relève ragoûts (mouton) et viandes rôties, Haricots à la Tomate... S'intègre entier dans les plats en début de cuisson ; utilisé sur les **fromages** (Munster...), sert à faire **cailler le lait** et à préparer des **liqueurs**...

**Huile essentielle, à odeur caractéristique, musquée, un peu anisée.**

Parties distillées : les **fruits**. Origine : Région méditerranéenne, CP : cuminal.

**Propriétés essentielles**

☞ **stimule** les systèmes nerveux (euphorisant) et sexuel ; **apéritif, stomachique, carminatif** ; antalgique et antirhumatismale en **usage externe**.

. **Usage interne** : aérophagie, météorisme, ballonnements, constipation, colite ; manque d'appétit ; fatigue générale ou sexuelle.

**3 gouttes midi et soir** dans du **miel** ou sur un **sucre**.

. **Usage externe**, en **frictions** : rhumatismes, **douleurs** diverses...

## Curcuma

*Curcuma longa* L. "Curcuma long" (zingiberaceae), "Safran des Indes", est une plante herbacée, vivace par un **rhizome**, à grandes feuilles elliptiques. Les fleurs, jaunes, entourées de bractées vertes, sont groupées en épis (inflorescences où les fleurs, sessiles, se trouvent à des niveaux différents sur la tige). C'est un **stimulant aromatique**, mais surtout

. une **épice** (racine), constituant, par exemple, du "curry" avec Ail, **Cannelle, Cardamome, Cari\***, Carvi, Coriandre, **Cumin, Fenugrec\***, **Galanga\***, **Gingembre, Girofle**, graines de **Moutarde, Muscade, Oignon, Piments** de Cayenne... : donnant saveur et couleur aux poissons, viandes blanches (ragoûts agneau, porc), volaille, œufs, légumes... cette poudre de caractère de tradition culinaire indienne, doit être préalablement mélangée dans un corps gras ; parfume et relève aussi crème fraîche, beurre, béchamel, moutarde douce, mayonnaise... En poudre, le curry s'évapore vite : l'acheter en petite quantité et le conserver au frais et au sec ; proposé aussi sous forme de pâte facile à délayer dans les préparations et à garder au réfrigérateur. C'est aussi

. le **colorant jaune "E.100"**, très utilisé dans l'alimentation (moutarde, fromages, pâtisseries).

. **Cholagogue**, utilisé en Indonésie dans **insuffisance hépatique, dyspepsie**..., il entre à ce titre, dans quelques spécialités pharmaceutiques, et l'une des molécules actives,

. la **curcumine**, est **anti-inflammatoire, anti-arthritique** : + **huile de Coco** ou **Ricin, pâte à appliquer sur entorses, blessures, eczéma, articulations enflammées**...

☞ Ses **HE** sont **bactéricides** et employées dans les **cholécystites**.

\* **Cari** (mot tamoul) : **feuilles séchées** d'un arbuste et nom désignant un plat de la région de Madras. NOTONS - "Curry" vient de "cari", mais les Indiens nomment

"massala" (= mélange) cette préparation à base d'épices.

\* **Fenugrec** (n.m., du latin "fenugraecum", foin grec) : genre de papilionacées des régions méditerranéennes, à **odeur forte**. (voir "(huiles et) corps gras..." **Deuxième partie**, p.18)

\* **Galanga** (n.m.) : *Alpinia galanga*, plante herbacée à courte tige (zingibéracées) originaire des régions tropicales d'Afrique et d'Asie du Sud-Est (Chine, Thaïlande). Fleurs larges de 10-15 cm entourées d'une feuille blanche tachée de pourpre. **Rhizome** employé comme celui du **Gingembre** (surtout pour parfumer le riz) ; utilisé pour soigner gorge, yeux, rhumatismes, il y a fort longtemps que, dans ses pays d'origine, sa poudre a la même haute réputation que le **clou de Girofle** (voir) contre les douleurs des **caries dentaires** et ce n'est pas usurpé : "il suffit de serrer les dents sur une petite quantité de cette poudre pour être soulagé au bout de quelques mn", dit la tradition...