



Seevaratnam Thekalolibawam prépare une spécialité au curry de sa patrie, le Sri Lanka. «Moyennement fort», selon ce fin gourmet pro des fourneaux.

La magie des épices

Seevaratnam Thekalolibawam sait quelles épices font du bien en hiver: la cannelle, le cumin ou le curry. Elles nous réchauffent, éveillent nos sens et participent à notre bonheur. Une bonne raison pour s'arrêter au restaurant Bütschelegg, où le cuisinier Sri Lankais prépare de la fondue et des mets au curry.



Seevaratnam Thekalolibawam enfile des gants en caoutchouc. «Goûtez donc ceci», dit-il en posant une assiette de salade devant moi. Puis il prend un couteau de cuisine et hache les échalotes en dés si réguliers qu'on croirait l'œuvre d'une machine.

Il est en train de confectionner un plat que ses hôtes commandent souvent. La recette vient du Sri Lanka, la patrie de Seevaratnam Thekalolibawam, ou plus simplement Kanet, comme l'appellent ses amis.

Il verse les échalotes dans une poêle en Téflon où l'huile frémît déjà. Une bonne odeur d'oignons grillés se répand dans la cuisine. Laquelle est à peu près aussi grande qu'un salon moyen. Avec beaucoup d'espace pour parer les légumes, cuire les mets et dresser les assiettes. Des douzaines de cuillères et autres louches sont suspendues au-dessus de la cuisinière à induction. Des petites coupelles contiennent des épices, soigneusement triées et prêtes à être utilisées. Il y a notamment de la cardamome et du piment, un mélange de curry et du poivre. Avec ces petits tas rouges, jaunes et bruns, on se croirait dans un bazar oriental.

Mais quelque chose ne cadre pas dans cette image des mille et une nuits: le restaurant se trouve dans la commune bernoise de Rüeggisberg. Le restaurant Bütschelegg, une maison traditionnelle en bois, avec ses fenêtres blanches, ses cloches de vache suspendues au mur et ses trophées de yodeleurs, de cavaliers et de lutteurs, trône à 1032 mètres au-dessus de la mer. La bâtisse, qui fait office d'auberge depuis 64 ans, est entourée de fermes, de vaches et de chèvres, de forêts, de champs et de sentiers de randonnée. La terrasse offre une vue à couper le souffle sur les Alpes bernoises. Mais pas aujourd'hui, le brouillard est trop épais.

Kanet est aussi le gérant de cette auberge traditionnelle. «Lorsque j'ai repris le restaurant, voilà 10 ans, de nombreux clients suisses m'ont regardé d'un drôle d'œil, à cause de la couleur de ma peau. Sceptiques, ils se demandaient si je serais capable de faire correctement des rösti.»

Oui, il en est capable. Car outre les mets au curry, Kanet et ses collaborateurs cuisinent aussi des plats bien suisses. D'ailleurs, le Bütschelegg est connu loin à la ronde pour ses escalopes panées, ses frites et ses spätzle. «Nous avons même des habitués de Bâle et de l'Argovie», assure Kanet, qui a spécialement écrit le nom des mets en dialecte ber-

nois pour faire plaisir à ses hôtes. Par exemple le «Kasperli-Teller», qu'on pourrait baptiser l'assiette Guignol en français, est un plat de saucisse viennoise et de frites pour les enfants. Ou les «rösti henne geil», autrement dit super géniales, qui se dégustent avec de la saucisse paysanne et de la sauce aux oignons.

Kanet jette une poignée de lanières de poulet cru sur la plaque du gril. La viande grésille quelques minutes. Le cuisinier en profite pour couper des tranches d'orange qu'il taille ensuite en forme de rose. Ses gestes sont sûrs, précis. Il assaisonne ensuite le poulet: un peu de coriandre et de thym de son jardin, du poivre et une bonne dose d'un mélange de curry indien fait maison. «Ce mélange est un secret de fabrication», déclare Kanet avec un sourire malicieux.

Kanet est arrivé en Suisse en 1991, comme réfugié. Sans famille et sans argent. Il ne souhaite pas s'exprimer sur ce qui lui est arrivé dans son pays. Les souvenirs du passé sont certainement trop douloureux. Arrivé ici, Kanet a d'abord dû apprendre l'allemand. A 18 ans, il a commencé son apprentissage de cuisinier au restaurant Schönaeu, à Berne. Avant et après, il a travaillé dans différents établissements bernois.

Mais il caressait un autre rêve: devenir indépendant. Etre aux commandes, et pas seule-



Le chef ne lésine pas sur les épices pour assaisonner son curry maison.



ment travailler à l'arrière. En 2005, son rêve est devenu réalité. Le Sri Lankais a eu l'occasion de reprendre le Bütschelegg. «Je n'ai pas hésité une seconde», se souvient-il. Même si cela signifiait travailler 15 heures par jour. «Ma femme Sanketha travaillait encore plus que moi.» Elle l'aide toujours au bureau, s'occupe de leurs deux enfants et cuisine pour la famille. «Sans elle, je ne pourrais pas aussi bien assurer au quotidien», admet-il. A le voir, on ne dirait pas qu'il bosse aussi dure tous les jours: il rit souvent et blague volontiers avec ses enfants et ses employés.

Entre-temps, les échalotes et la sauce au curry ont commencé à chauffer. Tant et si bien que la sauce se met à bouillonner.

Kanet ajoute alors un peu d'eau de coco. Le restaurant sent aussitôt l'Inde et les Caraïbes. Quel délice!

Kanet ne cache pas son enthousiasme quand il parle de son entreprise: «Je me sens vraiment à la maison ici.» Il n'a pas du tout l'ennui du Sri Lanka. Sa famille, ses amis et ses clients sont ici, à Rüeggisberg. Kanet a d'ailleurs fait beaucoup d'expériences très positives avec ses clients. «Une fois, j'ai cuisiné un curry pour une grand-mère. Elle n'avait jamais mangé quelque chose de tel», raconte-t-il. En goûtant cette spécialité exotique, elle avait eu une réaction qui avait particulièrement réjouit le cuisinier: «Elle m'a dit qu'elle était passée à côté de beaucoup de choses dans sa vie.»

Après moins de 15 minutes, le curry de Kanet est terminé. Il l'a préparé moyennement fort, m'assure-t-il. Il dispose un peu de riz au jasmin, comme une boule de glace, dans une assiette blanche, ajoute la sauce et quelques fruits pour la décoration: les tranches d'orange en forme de rose surmontées d'une brochette d'ananas, de kiwi et de cerises. Dès la première bouchée, je suis convaincue: le goût est délicieux. Mais pas moyennement fort pour mon palais délicat. Je dirais plutôt très piquant: mes yeux coulent et mon nez aussi. Les épices en revanche, ne gênent pas Athavan, le fils de Kanet âgé de 9 ans, qui m'assure: «D'habitude, je le mange deux fois plus fort.»



Les mets du cuisinier Thekaloli-bawam sont très relevés pour les palais européens. Ils n'en restent pas moins délicieux.

XL-S MEDICAL

Martina – 8 kg

Salina – 6 kg

Lea – 5 kg

Petra – 10 kg

Corinna – 7 kg



Mincir de manière saine et efficace

- Capteur de graisses innovant
- Principe actif végétal
- Très bien toléré

* IMS Health, European report, Weight Loss category 14A,
Top 5 des fabricants, nombre de boîtes vendues, juillet 2011 – juin 2012



Vous trouverez tous nos témoignages de réussite sur:
xlsmedical.ch



Donnez de la saveur à votre vie en misant sur les épices! A choix: noix de muscade, cumin, curcuma, piment, graines de coriandre, capsules de cardamome, poivre, racine de gingembre, clous de girofle, cannelle ou vanille.

«Le cumin donne bien des vents»

Des aphrodisiaques aux régulateurs d'humeur en passant par les digestifs, les épices du dragueur Anton Löffel peuvent satisfaire tous les besoins.

Anis



On l'apprécie dans les biscuits ou dans le pastis. En fait, l'anis est l'une des plus anciennes plantes médicinales du monde.

C'est pourquoi l'Allemagne l'a déclaré plante médicinale 2014. L'anis, de la famille des ombellifères, est originaire du Moyen-Orient. On le reconnaît à ses fleurs blanches en forme d'ombelles. Ce sont les huiles essentielles qu'il contient qui lui confèrent sa saveur si particulière et ses effets bénéfiques.

Dans le bassin méditerranéen, on l'utilise depuis plus de 4000 ans pour soigner la mauvaise haleine et les flatulences. Des sources littéraires font même état de son usage dans l'Egypte ancienne. Et en

Bohème, les femmes misaient sur les boissons anisées pour réveiller la libido de leurs époux. Anton Löffel, propriétaire et directeur de la dragueur et herboristerie Zeller à Soleure, précise: «L'anis a surtout des propriétés digestives et antispasmodiques, il régule l'activité intestinale et chauffe de l'intérieur.» Cette plante ayant aussi un léger effet expectorant, la médecine populaire l'utilise également en cas de bronchite et de pharyngite.



Bois de santal



Le bois de santal permet de soulager certains maux de tête et troubles digestifs, comme les nausées ou les malaises. Il a aussi fait ses preuves dans le traitement des plaies. A tel point qu'on utilise encore ses propriétés hémostatiques dans les pansements. La médecine populaire n'est pas la seule à apprécier le santal. Il fait aussi des merveilles en cuisine, notamment dans les biscuits ou les desserts aux poires ou aux pommes. En droguerie, vous trouverez le bois de santal sous forme d'épice ou de thé. Sachez, en outre, que les sablés au santal accompagnent à merveille le thé de Noël.

Le bois de santal rouge vient du sud-ouest de l'Asie. Ce précieux bois, qui servait à la construction des temples, a suivi la

route de la soie pour arriver en Occident. Aujourd'hui, on le retrouve dans de nombreux parfums en raison de sa fragrance boisée ainsi que dans des bougies ou des bâtonnets à parfumer.

Cannelle



Bien qu'elle soit une épice courante aujourd'hui, la cannelle était très convoitée dans l'Antiquité. Pour en déguster, il fallait alors dépenser une fortune. La cannelle est en fait la jeune écorce intérieure du cannelier. La production des bâtonnets de cannelle nécessite beaucoup de travail. Les travailleurs commencent par inciser l'écorce extérieure des canneliers pour accéder à la précieuse écorce intérieure. Ils enlèvent alors cette partie de l'écorce, comme s'ils l'épluchaient, et détachent des lambeaux qui sont ensuite mis à sécher. L'art de décou-

per la cannelle se transmet de génération en génération depuis des millénaires. En médecine populaire, la cannelle stimule la circulation sanguine, calme les spasmes et réchauffe l'organisme. La droguerie propose d'ailleurs des semelles à la cannelle. «Elles contiennent de l'huile essentielle qui réchauffe les pieds», explique le droguiste. De plus, comme le gingembre, elle stimulerait le pancréas. «Comme il travaille mieux, cela peut avoir un effet positif sur la glycémie.» La teinture de cannelle aide aussi en cas de refroidissement, de toux et de rhume. Et la médecine traditionnelle asiatique l'utilise pour soutenir le mental. «En aromathérapie, l'odeur de la cannelle améliore l'humeur en nous reliant à la terre», explique Anton Löffel. Alors, si vous avez l'impression de perdre pied, n'hésitez pas à boire du thé à la cannelle.

Clous de girofle



Impossible d'imaginer du pain d'épices sans girofle. Le clou de girofle provient du bouton floral du giroflier, un arbre tropical du nom de Syzygium aromaticum. Autrefois, les girofles ne poussaient que sur l'archipel indonésien des Moluques. Au 16^e siècle, le commerce de cette épice passa sous domination portugaise puis hollandaise. Enfin, vers 1770, le botaniste français Pierre Poivre réussit à voler des plans de girofliers et à les planter sur l'île Maurice. Ils poussent désormais pratiquement partout sous les Tropiques. L'huile essentielle de girofle est constituée d'eugénol, d'où son goût caractéristique et ses vertus curatives. Au 16^e siècle, on l'utilisait déjà comme médicament contre les maux de dents. Aujourd'hui, son huile essentielle séduit les fabricants de parfum, de produits alimentaires et cosmétiques. Car les girofles ont un arôme puissant et fournissent beaucoup d'huile essentielle: 5 kilos de clous de girofle suffisent pour produire 1 kilo d'huile essentielle.

Le droguiste recommande le girofle pour soigner les crampes d'estomac, les maux de tête et les rhumatismes. En droguerie,

De merveilleux cadeaux



Therme Bag of happiness

Elegante trousse en tissu pour tous les jours contenant une trilogie de produits de soin pour le corps d'Eduard Vogt – une élégante et précieuse idée de cadeau.

Disponible en pharmacie et en droguerie.

EDUARD VOGT

il se présente sous forme de teinture ou de gouttes. Important: respectez le dosage recommandé. «Pris en trop grande quantité, il peut avoir un effet anesthésiant. Et les femmes doivent y renoncer durant la grossesse, car il peut provoquer des contractions», prévient Anton Löffel.

Coriandre



Certaines herbes sont immangeables. La coriandre en fait partie, aux dires de 17 % des Européens. A l'inverse, 90 % des habitants du sud-est asiatique ne jurent que par elle. Mais qu'on la trouve délicieuse ou immonde, la coriandre, aussi appelée persil chinois, a définitivement trouvé sa place dans la médecine traditionnelle. «Les graines de coriandre aident en cas de problèmes de digestion, désinfectent le bol alimentaire, soulagent les crampes d'estomac et détendent les muscles stomacaux. Mais elles sont moins efficaces que le cumin», précise Anton Löffel. Et contrairement au cumin, la coriandre n'est pas tout à fait anodine: ses feuilles peuvent provoquer des réactions chez les personnes allergiques au persil ou au céleri. En revanche, Anton Löffel assure que ses graines sont inoffensives.

Cumin des prés / carvi



«Le cumin fait bien péter», affirme le drôguiste Anton Löffel. C'est d'ailleurs l'épice numéro 1 en cas de flatulences et de lourdeur d'estomac. Son huile essentielle a des propriétés antispasmodiques et digestives. A propos: dans l'Egypte ancienne, le cumin était déjà apprécié; pas pour ses effets anti-ballonnements, mais pour invoquer l'esprit des morts. Le cumin fait partie de la famille des ombellifères. La plante apprécie les sols humides des prairies, des champs et des bords de chemin en Europe, au Proche-Orient et en Afrique du Nord. Le cumin

est donc une épice qu'on trouve partout. Mais attention: il appartient à la même famille que la ciguë, laquelle est très toxique. La prudence s'impose donc. Il ne faut pas non plus confondre le cumin ou carvi avec le cumin blanc ou faux anis. Même si leurs noms se ressemblent, les deux plantes ne sont pas de la même famille et leurs arômes sont très différents.

Curcuma



Le curcuma est l'un des principaux ingrédients de la poudre de curry. Il s'utilise pour teindre les textiles et colorer les aliments, comme les pâtes ou la moutarde. Le curcuma est aussi souvent vendu à tort comme du safran aux consommateurs trop naïfs.

On ne connaît pas le pays d'origine de cette épice, qui vient sans doute d'Asie. Les spécialistes supposent que le marchand vénitien Marco Polo aurait découvert la racine de curcuma durant une de ses expéditions, au 14^e siècle, et aurait été le premier à l'importer en Europe.

En médecine ayurvédique, le curcuma est considéré comme une plante sacrée depuis des millénaires. Il doit sa couleur jaune à la curcumine, pigment principal de la plante, qui agit contre de nombreux problèmes digestifs. «Le curcuma soutient l'activité de la rate, de la vésicule biliaire et du pancréas», relève Anton Löffel, qui propose des comprimés au curcuma en cas de faiblesse digestive.

Curry



Le curry n'est pas une épice en soi. En fait, il existe quantité de mélanges de curry. Les poudres qu'on trouve en Europe contiennent généralement du poivre, du gingembre, du paprika, de la

>>

DEAFTOL®
aide rapidement en
cas d'inflammations
de la gorge



**d'aphtes
de maux de gorge
d'inflammations de
la cavité buccale**



Dr. Wild & Co. AG
4132 Muttenz
www.wild-pharma.com

Veuillez lire la notice d'emballage.



WELEDA
Depuis 1921



Pour un hiver en parfaite santé.

En cas de toux irritative - Elixir contre la toux Weleda

En cas d'inflammation de la gorge - Echinadoron® pastilles à sucer

Ce sont des médicaments. Veuillez lire attentivement la notice d'emballage. www.swissmedicinfo.ch.

Weleda SA 4144 Arlesheim, Suisse

coriandre, des clous de girofle et de la cardamome ainsi que de la muscade, du poivre de Cayenne et du curcuma. C'est à cause de ce dernier que la plupart des mélanges de curry sont jaunes. En Inde, les femmes préparent elles-mêmes des poudres de curry différentes en fonction des spécialités qu'elles cuisinent. La plupart des curry étant riches en coriandre et en cumin, ils sont bons pour la digestion.

Gingembre



Aujourd'hui, le gingembre parfume pratiquement tous les plats de sushi, on le trouve frais ou confit dans les magasins d'alimentation et sous forme de médicament en droguerie. Mais il n'en a pas toujours été ainsi. Ce n'est qu'en Asie que cette plante aux multiples usages en cuisine et en médecine est connue depuis fort longtemps. Sans doute originaire d'Indonésie, elle se serait répandue dans toute l'Asie via le commerce maritime. C'est Alexandre le Grand (356–323 av. J.-C.) qui l'a introduite en Grèce au retour de ses campagnes en Egypte et en Inde. Les Romains ne tardèrent pas à s'y intéresser à leur tour.

Au 9^e siècle, cette plante a trouvé sa place dans les traités d'herboristerie. Au Moyen Age, ses vertus médicinales étaient surtout connues des moines qui l'a préconisaient contre les problèmes d'estomac et les refroidissements. Ils l'utilisèrent même contre la peste.

Ce sont les huiles essentielles de zingibérénol et de gingérol qui sont responsables de son goût piquant. Ces huiles ont des propriétés chauffantes, expectorantes et anti-inflammatoires. «Le gingembre est donc utile contre les refroidissements et les troubles rhumatismaux», explique le dragueur Anton Löffel. Cette racine stimule aussi la circulation sanguine et la production de sucs gastriques tout en améliorant la respiration. «Buvez du thé au gingembre pour être en pleine forme le matin», assure Anton Löffel. Un breuvage facile à réaliser: verser de l'eau chaude sur des morceaux de gingembre, ajouter du citron non traité – et c'est prêt! Anton Löffel est aussi friand des branches de gingembre au chocolat, à la saveur douce et piquante, qui sont délicieuses et stimulent la digestion. Enfin, le gingembre confit est utile contre la migraine accompagnée de problèmes d'estomac ou le mal des transports. Bon à savoir: qui n'apprécie pas son goût ne doit pas se passer de ses bienfaits: il est aussi disponible sous forme de capsules. Attention, prévient le dragueur: «Dès la 36^e semaine de grossesse, les femmes ne devraient plus trop en consommer car il peut déclencher des contractions prématuées.»

Noix de muscade



Manger de la muscade «ouvre le cœur de l'homme», affirmait la bénédictine Hildegarde de Bingen (1078–1179). Ce qu'elle voulait dire, c'est que prise en grande quantité, la muscade est une

drogue. Aujourd'hui, on sait que c'est le principe actif myristicine qui est à l'origine de son effet psychotrope. Anton Löffel précise: «En cas de surdose, soit une demi-noix ou plus, il peut y avoir des troubles de la conscience et des symptômes d'intoxication, tels que des vertiges, des nausées et de violentes crampes abdominales.» Avaler trois à cinq noix de muscade serait même mortel. Mais rassurez-vous les doses utilisées en cuisine sont sans danger. «Mieux même, elles détentent», assure le droguiste. D'un point de vue botanique, la noix de muscade n'est pas une noix mais la graine du fruit du muscadier, arbre originaire d'Indonésie. Au Moyen Age, les marchands amenèrent l'épice en Europe.

Piment



S'il est une occasion où les hommes ont le droit de pleurer, c'est quand ils croquent dans un piment. Les piments peuvent être si forts que le simple fait de les toucher est douloureux. Le Trinida Scorpion Butch T, par exemple, ne peut se récolter qu'avec des gants. Si la molécule responsable du piquant entre en contact avec la peau ou pénètre dans une plaie, la sensation de brûlure peut durer des heures. Et gare aux hommes qui, après avoir récolté ce piment à mains nues, toucheraient leur zigounette. Les douleurs sont alors, paraît-il, indescriptibles.

Sur l'échelle de Scoville, qui mesure la force des piments, le Trinida Scorpion Butch T. atteint la valeur record de 1,4 million d'unités, soit 400 fois plus que le Tabasco. En manger un morceau peut provoquer un collapsus. Boire de l'eau ne sert à rien. Au contraire, l'eau ne fait que répandre le piquant dans la bouche et aggrave la situation. Mieux vaut avaler de la glace, du yaourt ou du lait. C'est le principal principe actif des piments, la capsaïcine, qui détermine leur degré de piquant. Dans la nature, ce principe actif protège les plantes de la voracité de leurs prédateurs.

C'est le navigateur italien Christophe Colomb qui a amené cette épice en Europe à la fin du 15^e siècle. L'utilisation du piment s'est alors vite répandue dans les

pays méditerranéens. En Asie, les médecins apprécient les vertus antibactériennes du piment. D'ailleurs, il ne tue pas seulement les agents pathogènes, il stimule aussi le métabolisme et renforce la digestion. «Les pommades au piment augmentent la circulation du sang et peuvent donc soulager les douleurs articulaires», précise Anton Löffel. Le piment est ainsi un médicament efficace contre les rhumatismes.

Poivre



Aujourd'hui, le poivre noir trône sur toutes les tables, tel un banal condiment. Autrefois pourtant, le poivre était si précieux qu'on l'appelait «or noir». Et quand la monnaie venait à manquer au Moyen Age, le poivre remplaçait les pièces. Cette épice est originaire du Kerala, au sud de l'Inde. Au début, son commerce était contrôlé par les Arabes. Puis, le navigateur portugais Vasco de Gama accosta en 1498 sur la Côte du poivre, partie du Golfe de Guinée actuel, et s'empara de ses richesses, dont le poivre.

Le poivrier est une plante grimpante en forme de liane. Le poivre blanc et le poivre noir proviennent tous deux de fruits verts de la même plante. La différence: le poivre séché au soleil devient noir; celui plongé dans l'eau devient blanc.

Les graines de poivre contiennent un principe actif, la pipérine, et des huiles essentielles comme le linalol, le limonène et le myrcène. Elles stimulent la digestion et tuent les germes. Le piquant du poivre réchauffe l'organisme et stimule le système nerveux sensitif. C'est sans doute pourquoi le nez se met à couler quand on mange du poivre.

Vanille



Pouding, glace, biscuits... la vanille est l'un des arômes les plus appréciés au

monde. La reine des épices se trouve même dans des aliments dans lesquels on ne l'imaginera pas, comme la bouillie ou le chocolat. Sa gousse contient quelque 90 000 graines à la saveur inimitable.

Cette épice est le fruit de l'orchidée *Vanilla planifolia*, originaire du Mexique. C'est grâce à des soldats espagnols, qui découvrirent cette épice durant la campagne de 1590 au Mexique, que la vanille a été introduite sous nos latitudes. Après avoir séduit la Cour d'Espagne, elle a enchanté toute l'Europe.

Aujourd'hui, la vanille est principalement cultivée à Tahiti, à Madagascar et à la Réunion. Madagascar est d'ailleurs le plus grand producteur de vanille et en exporte près de 1000 tonnes par an. Or la culture de la vanille demande beaucoup de travail: après la récolte, les gousses vertes sont plongées dans de l'eau à 60 °C, puis enfermées pendant 48 heures dans des caisses en bois. C'est là que les gousses prennent leur belle couleur brun foncé avant d'être séchées. Aujourd'hui, on suppose aussi que cette épice favorise la libération de sérotonine dans le cerveau. «Cela provoque une sensation de bonheur et détend, en particulier durant la période stressante de fin d'année», assure le droguiste Anton Löffel. Et la vanille réveillerait aussi la libido. Alors, ne vous en privez pas!

Texte: Vanessa Naef / trad: cs

Photos: Flavia Trachsel / fotolia.com / pixelio.de

Portrait



Anton Löffel, droguiste dipl. féd., propriétaire et directeur de la droguerie-herboristerie Zeller à Soleure, est un spécialiste des herbes aromatiques et des épices.