



Tout sur L'ail

Histoire de l'ail

Les premières traces de culture d'ail ont été trouvées en Asie centrale. Les Grecs et les Romains en font même leur petit-déjeuner. Ce dernier se compose d'une belle tranche de pain relevé d'une gousse d'ail longuement frottée sur sa mie.

Le peuple gaulois se montre également très friand de ce condiment, goût qui se perpétue au Moyen-Âge. La France commence alors à être un peuple cultivateur d'ail.

“

Composition nutritionnelle & Propriétés thérapeutiques

L'ail est un ingrédient incontournable en cuisine et possède également une richesse nutritionnelle. Les vitamines nombreuses, telles que la vitamine C, la vitamine B6 et les minéraux comme le sélénium et le manganèse, sont présents dans l'ail.

Il est réputé pour ses vertus antimicrobiennes et antivirales.

Les composés soufrés, notamment l'allicine, sont responsables de ces propriétés. En plus de renforcer le système immunitaire, l'ail est aussi apprécié pour ses effets bénéfiques sur la santé cardiovasculaire : il aide à réduire la tension artérielle et le taux de cholestérol, diminuant ainsi les risques de maladies cardiaques.

Comment ça pousse ?

- En automne ou au printemps, les gousses d'ail sont plantées à moins de 5 cm de profondeur. Le choix de la terre est essentiel : trop argileuse, l'ail pourrit.
- La gousse germe et produit de petites feuilles. Les bourgeons vont grossir et former le bulbe de l'ail. Une fois cette phase achevée, les feuilles fanent. Cela sonne l'heure de l'été et de la récolte.
- Une fois sorti de terre, l'ail est séché en plein air jusqu'à ce que la tige devienne cassante.
- Le stockage a lieu dans un endroit ventilé, à l'abri du gel, qui modifierait la saveur de l'ail.

L'ail rôti

- Coupez le sommet de la tête d'ail, arrosez-la d'huile d'olive
- Faites-la cuire dans une papillote à 180°C pendant 45 à 60 minutes.

Vous obtiendrez une texture onctueuse à tartiner sur du pain ou des légumes.



L'aioli

- Écrasez les 4 gousses d'ail jusqu'à obtenir une pâte lisse.
- Dans un bol, battez le jaune d'œuf avec 1 cuil. à soupe de jus de citron.
- Ajoutez l'ail écrasé et mélangez bien.
- Incorporez 20cl d'huile d'olive en filet tout en fouettant constamment jusqu'à ce que la sauce épaississe.
- Assaisonnez avec du sel et du poivre.

Vous obtiendrez une texture épaisse et onctueuse pour accompagner des légumes et du poisson.



Retrouvez-nous sur www.satimsante.fr

Tout sur L'estragon

Histoire de l' Estragon

L'estragon (*Artemisia dracunculus*) est originaire d'Asie centrale, plus précisément de Russie. Son nom vient du latin *dracunculus*, qui signifie « petit dragon ». L'estragon est une plante herbacée, cultivée principalement comme herbe aromatique.

Pendant longtemps, l'estragon était un remède : au XVIII^e siècle, il était utilisé pour les désordres gastro-intestinaux, les indigestions et les nausées.

“

Et aujourd'hui ?

Il existe trois variétés principales : l'estragon français, l'estragon russe et l'estragon mexicain. Le français est le plus parfumé, cultivé pour la cuisine, mais stérile et se multiplie uniquement par bouturage.

L'estragon est aujourd'hui cultivé en Europe, en Asie et en Amérique, la France en étant une productrice relativement importante, et il est devenu un incontournable indissociable de la haute cuisine française en tant que “fines herbes” (sauce béarnaise, sauce estragon, poulet à l'estragon, etc.)

Les propriétés de l' Estragon

L'estragon possède une richesse nutritionnelle avec une teneur intéressante en Fer, en potassium et en calcium.

L'estragon est reconnu depuis longtemps comme une plante carminative, c'est-à-dire qu'il aide à réduire les ballonnements. Une infusion d'estragon après un repas copieux peut réellement améliorer votre confort digestif. Autres vertus : stimulante, antispasmodique, et vermifuge. Mâcher quelques feuilles pour lutter contre le hoquet et garder l'haleine fraîche !

L'estragon dans l'assiette

Pesto à l'estragon

Pour 4 personnes



- 1 bouquet d'estragon
- 2 gousses d'ail, épluchées
- 1/2 citron, jus
- 2 c.à soupe de pignons de pin grillés
- 25 g de parmesan
- 75 ml d'huile d'olive
- Sel et poivre

Idéal pour accompagner du poulet et les fruits de mer.



On aime aussi s'en servir comme base pour les sauces de salades vertes, crudités et pommes de terre.

Astuce pour plus de saveur : parfumer le beurre, le vinaigre et l'huile.

L'estragon s'utilise avec parcimonie pour ne pas couvrir la saveur des autres mets.

Pour en savoir plus visitez www.satimsante.fr



Tout sur la Cannelle

Histoire de la cannelle

Juste sous la ligne des arbres des plages du Sri Lanka, l'arôme léger des canneliers tente tous ceux qui font le commerce des épices. Les plantations émaillant les côtes sud du pays fournissent cette épice unique, imitée sans jamais avoir été égalée par sa cousine chinoise, plus grossière. Les arbustes de l'espèce *Cinnamomum zeylanicum* sont dotés de fines branches dont on prélève l'écorce qui est ensuite roulée pour former des bâtons parfumés réunis en paquets.

“

Les Propriétés nutritionnelles

La cannelle est principalement composé de tanins, un puissant antioxydant.

Son pouvoir antioxydant permet de lutter contre le vieillissement cellulaire et ainsi réduire l'inflammation et renforcer le système immunitaire.

Elle est source de fibres et de fer. La cannelle est un excellent régulateur de glycémie chez des patients diabétiques de type 2.

La cannelle dans l'assiette

Porridge à la cannelle

Pour 1 personne



50 g de flocons d'avoines
150 ml de lait
10 g de sucre de canne
1 c.à soupe de cannelle

Crumble pomme cannelle

Pour 4 personnes



5 pommes
100 g de sucre en poudre
100 g de beurre
150 g de farine
1 c.à soupe de cannelle

Emincé de poulet au miel et à la cannelle

Pour 4 personnes



3 escalopes de poulet
1 oignon
Quelques graines de sésame
1 c.à soupe d'huile d'olive
1 c.à café de cannelle
4 c.à soupe de sauce soja
2 c.à soupe de miel

Le saviez-vous ?

La cannelle entrait à l'origine, uniquement dans les plats salés de la cuisine indienne et orientale.

Tout sur le Thym

Son histoire

Le thym est un sous-arbrisseau vivace de la famille des Lamiacées (comme la menthe et le romarin), originaire du bassin méditerranéen. Il forme de petits buissons compacts et aux minuscules feuilles grises-vertes très parfumées. Il fleurit au printemps/été avec de petites fleurs mauves ou blanches qui attirent beaucoup les abeilles.

Il existe plusieurs centaines de variétés : thym commun, thym citron, thym serpolet, thym doré, etc.

“

Propriétés thérapeutiques

Le thym est réputé pour ses propriétés antiseptiques et anti-inflammatoires. Il est souvent utilisé pour apaiser les maux de gorge, les infections respiratoires et pour renforcer le système immunitaire.

En infusion, il peut aider à soulager les symptômes du rhume et de la toux.

Composition nutritionnelle

Le thym est une herbe aromatique bien connu de tous. Cette plante est riche en fibres, aidant ainsi à une bonne digestion. Les flavonoïdes présents dans le thym, tels que l'apigénine et la thymonine, offrent des propriétés antioxydantes, contribuant à protéger les cellules du vieillissement accéléré.

Le thym dans vos assiettes

Pêche rôtie au thym

Pour 4 personnes



4 pêches
4 branches de thym
20 g de miel
30 g sucre
20 g de beurre

Brochettes de pommes de terre, ail, thym et citron

Pour 4 personnes



20 pommes de terre rattes
1 tête d'ail
4 cuil. à soupe d'huile d'olive
2 citrons
10 brins de thym
fleur de sel

Infusion au thym

Pour 1 personne



3 brins de thym
200 ml d'eau
Un filet de citron
Une c.à soupe de miel



Pour en savoir plus visitez www.satimsante.fr

Tout sur le Le Zaatar

L'histoire du Zaatar

En arabe, "za'atar" désigne à l'origine une plante herbacée proche de l'origan. C'est un cousin méditerranéen du thym et de l'origan, avec un goût qui mélange les deux, plus une note légèrement poivrée. Elle pousse à l'état sauvage sur les collines du Levant (Liban, Syrie, Palestine, Jordanie, Israël).

Le zaatar se compose de : thym ou origan, sumac (baies séchées et moulues au gout acidulé proche du citron), graines de sésame grillés et sel. le zaatar a été popularisé par le chef londonien Yotam Ottolenghi.

“

Composition nutritionnelle et propriétés

Le thym/origan et le sumac contiennent des composés phénoliques et des antioxydants.

Les composés aromatiques, le thymol et le carvacrol contenu dans le thym et l'origan ont des propriétés antimicrobiennes.

Les graines de sésames apportent des minéraux tels que du calcium, magnésium et des graisses de bonnes qualités.

Selon la quantité consommée et la composition du mélange, le zaatar apporte également des fibres et certains micronutriments.

Le Zaatar dans vos assiettes

Labneh au Zaatar

Pour 4 personnes



500 g de yaourt nature entier (vache, brebis ou chèvre) ou de yaourt grec
1 cuillère à café de sel
2 à 3 cuillères à soupe de zaatar
Huile d'olive extra-vierge

Légumes et pomme de terre rôtis au zaatar

Pour 4 personnes



1 kg de pomme de terre
4 carottes
2 courgettes
2 c.à soupe d'huile d'olive
3 c.à soupe de Zaatar

Le saviez-vous ?

Ce mélange d'épices accompagne très bien les salades, les crudités, les légumes, grillés, la fêta, la mozzarella, les viandes blanches, le poisson grillé, le caviar d'aubergines ou simplement mélangé à l'huile d'olive sur du pain.



Pour en savoir plus visitez www.satimsante.fr



Tout sur La Baie de Timut

L'histoire de la Baie de Timut

Le poivre de Timut que l'on appelle aussi baie de Timut ou encore poivre pamplemousse, est avec le sel rose d'Himalaya une épice rare. Le poivre de Timut qui signifie « poivre rouge » en Népalais est largement plébiscité par de nombreux grands chefs à travers le monde.

“

Propriétés thérapeutiques

Un analgésique naturel : selon la médecine traditionnelle ayurvédique, vieille de 5 000 ans, que l'on nomme le Tejpal, il serait utilisé, comme anesthésiant pour soulager les maux de bouche ou de dents et pour ses propriétés digestives — il stimule la production de sucs gastriques et facilite la digestion. En Ayurveda, où on le nomme Tejpal, il est utilisé en cas d'états fiévreux et pour ses propriétés toniques en cas de fatigue.

Le poivre de Timut dans vos assiettes



Sorbet chocolat Timut

Placez 200g de chocolat noir coupé en morceaux avec 150g de sucre dans une casserole. Ajoutez 45cl d'eau tiède et portez doucement à ébullition tout en remuant avec une cuillère. Ajoutez 1/2 cuillère(s) à café de poivre de timut fraîchement et finement concassé et laissez bouillir pendant 3 mn. Versez dans un bol et placez celui-ci dans un bol plus grand avec de l'eau glacée, en remuant de temps en temps. Laissez refroidir complètement, filmez au contact, puis placez au réfrigérateur pendant 1 h.

Versez la préparation bien froide dans une sorbetière et lancez-la en programme sorbet (50 mn environ). À la fin du programme, versez dans un plat creux et placez au congélateur pour une nuit.

Laissez reposer le sorbet 10 mn à température ambiante avant de le déguster.



Gravlax de truite, radis et beurre au poivre timut

Taillez des tranches de truite d'environ

1 cm d'épaisseur et

Coupez les fanes de radis en laissant environ 1 cm de vert, lavez-les, puis assaisonnez-les d'huile d'olive et de fleur de sel.

Mixez le poivre de Timut (10 grains) et de la fleur de sel, puis mélangez délicatement avec 50g de beurre pommade.

Dressez la truite dans 4 bols. Décorez de pointes de beurre poivré et de radis. Servez aussitôt.

Le saviez-vous ?

Il est possible de parfumer une crème au chocolat avec le poivre de timut, la note d'agrumes se marie bien !

