

**Le cumin et le safran**



Par Tina Ferland

**Le Cumin**

C'est une plante annuelle depuis très longtemps populaire au Moyen-Orient. Il est très cultivé en Europe centrale. Il ne faut pas le confondre avec le carvi, une épice qui est de la même famille mais qui n'a pas le même goût. Sa tige est fragile et ramifiée et peut atteindre une hauteur de 30 à 50 cm. Ses feuilles sont découpées en fines lanières qui ressemblent à celles du fenouil.

Ses fleurs qui sont blanches ou rosées sont groupées. Cette plante donne des petites graines oblongues et striées, recouvertes de petits poils durs de couleur brunâtre.

Le cumin est riche en fer, en calcium, en magnésium et en potassium.

Il est diurétique, carminatif, digestif et

antispasmodique. Il aide énormément pour calmer les maux de ventre causés par des problèmes digestifs.

Mélanger une cuillerée de cumin avec de l'eau chaude ou tiède et le boire...et ça soulagera votre mal de ventre!

Pour ceux et celles qui veulent faire des tisanes : mélanger 1 c. à table de cumin par 1 tasse d'eau, faire bouillir 2-3 minutes et laisser infuser 10 minutes.

Les cuisines arabe, indienne et mexicaine en font grand usage dans les œufs, fromages, marinades, légumineuses, riz, tomates et autres. Il est préférable d'acheter des graines entières car elles ont plus de saveurs que moulues.

**Le Safran**

Il est originaire d'Asie. C'est l'épice qui coûte le plus cher; d'où le risque de se faire vendre du faux safran. Donc mieux vaut vérifier la qualité. Il est surtout cultivé pour le colorant jaune que les stigmates et les fleurs dégagent. Quand on l'achète, c'est préférable de le prendre en filaments plutôt qu'en poudre car très souvent le safran en poudre est falsifié et mélangé avec d'autres épices. Le safran en filaments a plus de goût.

Le safran a plusieurs propriétés médicinales : carminatif, antispasmodique, digestif et stimulant. Le safran joue un rôle important dans les cuisines arabe et indienne. Il assaisonne, ragoûts, riz, currys, couscous, pâtisseries, liqueurs et fro-

mages.

Il est préférable (pour celui en filament) de le faire tremper 15 minutes dans de l'eau chaude avant de l'utiliser pour éviter l'amertume et aussi pour obtenir une meilleure répartition du colorant.

L'utiliser avec discrétion, une petite pincée suffit pour aromatiser un plat et l'ajouter en début de cuisson. C'est préférable de ne pas le faire revenir dans du beurre ou de l'huile à haute température, car sinon il perd une partie de sa saveur.

Le safran est souvent utilisé dans les Curry...mais vu que le safran coûte cher, les gens vont le remplacer par le curcuma (Kharkoum) qui a la même propriété colorante.

PHOTOS

Passeport  
Citoyenneté  
RAMQ  
CIN

Selon les normes en vigueur

20 ans d'expérience!

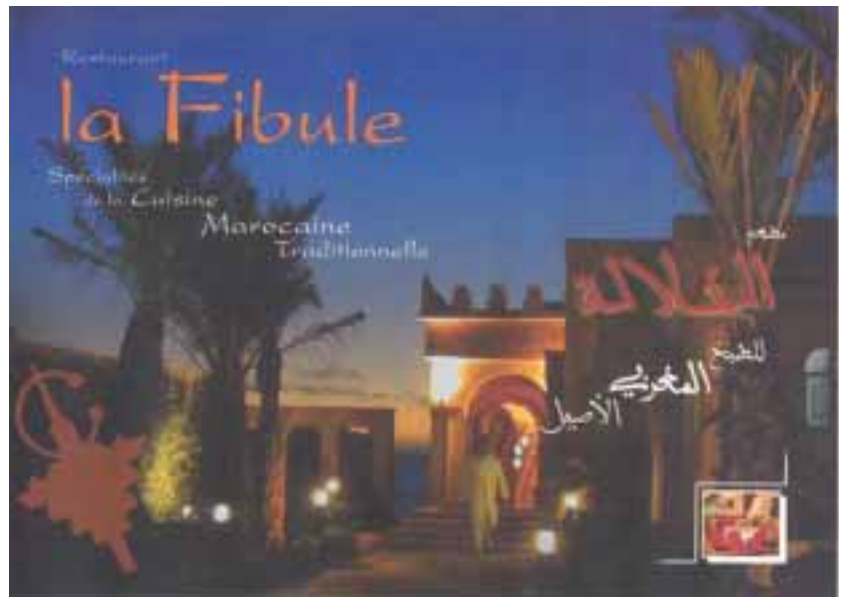
Ouvert 7 jours!

Comparez les prix!

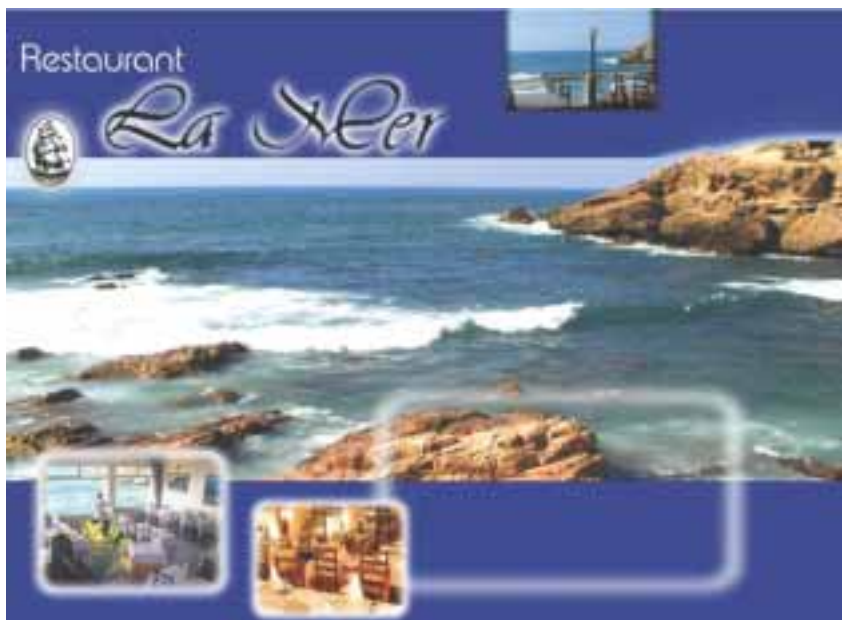
**Studio Photo Lahkim Tel: 514 702-6000**

7127, St-Michel, à Montréal (Entre Bélair et Jean Talon)

**L'hôtel IDOU ANFA**  
vous propose ses deux restaurants situés au bord de la mer à Casablanca (Maroc)



**Spécialité marocaine**  
Tél : 011 212 22 36 06 41  
Fax : 011 212 22 36 06 14



**Spécialité poissons et fruits de mer**  
Tél : 011 212 22 36 33 15  
Fax : 011 212 22 94 28 46

**COUSCOUS ZINDA**



**Le goût, le vrai....**



Les produits Zinda Canada Inc.

104, avenue Liberté

Candiac (Québec) Canada J5R 3X9

Tél.: 450-635-6664

Fax: 450-635-6632

Conception Communication Y2002