

## Pourquoi consommer des épices ?

**Etudes scientifiques : l'influence des épices sur l'action de l'insuline chez les diabétiques de type 2.**

**La cannelle :** en 2001, un groupe de chercheurs conduit par le Dr Richard Anderson du centre de nutrition humaine de l'USDA a découvert par hasard que l'écorce de cannelier pouvait avoir la capacité de réduire la glycémie.

**Le clou de girofle :** le Dr Alam Khan, de l'Université agricole de Peshawar, au Pakistan, a rendu compte de la première étude de l'effet des clous de girofle sur la fonction de l'insuline chez l'Homme.

### QUESTIONNAIRE

#### « LES ÉPICES ET LE DIABÈTE »

Réalisé avec le soutien de l'Association Française des Diabétiques (avril 2016)

**40%** des personnes diabétiques interrogées consomment de la cannelle 1 à 2 fois par mois.

**20%** des personnes diabétiques interrogées consomment des épices à l'occasion d'1 repas sur 2 et 10% à tous les repas.

**34%** pensent qu'il y a un effet sur la glycémie mais 61% d'entre eux n'ont pas remarqué d'effets sur leur glycémie.

Cette étude nous montre que la consommation d'épices est une aide au quotidien pour les personnes diabétiques. Même si l'action immédiate sur la glycémie n'est pas remarquée à court terme, la consommation d'épices est une habitude qui s'inscrit dans l'optique d'une meilleure stabilité du diabète.

## ÉPICES ET DIABÈTE UNE MULTITUDE DE SAVEURS ET DE COULEURS

Réalisé par Valériane Saint-genez, étudiante en BTS diététique à l'Institut Limayrac de Toulouse. Supervisée par Hélène Peyssou et Valérie Fraysse, diététiciennes, avec le soutien de l'Association Française des Diabétiques.

Mail : valerianesaint-genez@live.fr



**AFD**  
Association des Diabétiques  
de Midi-Pyrénées

### POUR NOUS CONTACTER

103 Allées Charles de Fitte  
31300 Toulouse

Tel : +33 (0) 5 34 51 26 97

Mail : afdmidipyrenees@wanadoo.fr

Internet : www.afdmp.org



**AFD**  
Association des Diabétiques  
de Midi-Pyrénées



[www.afdmp.org](http://www.afdmp.org)

Membre de la Fédération Française des Diabétiques

## Qu'est-ce que les épices ?

La distinction entre épices, condiments, aromates et fines herbes est très subtile.

**Les épices** proviennent d'une seule origine végétale. Elles sont originaires des pays tropicaux et d'Asie avec une saveur prononcée.

Exemple d'épices : muscade, cannelle, vanille, cumin, safran, poivre, paprika, ail, gingembre.

**Un condiment** peut être un mélange d'épices, d'aromates et d'autres ingrédients et n'est pas obligatoirement d'origine végétale.

Exemple de condiments : moutarde, sel, vinaigre, pickles, cornichons...

**Les aromates**, fines herbes ou herbes aromatiques sont des épices issues de feuilles ou tiges avec une saveur douce.

Exemple d'herbes aromatiques : basilic, aneth, cerfeuil, ciboulette, le thym, laurier, persil.

### INFOS PLUS

#### LES ÉPICES PARTENAIRES DU PLAISIR ET DE L'ÉQUILIBRE

- Variez les couleurs et les saveurs : une multitude d'épices est à votre disposition.
- Les épices permettent de diminuer la quantité de sel et de matière grasse tout en conservant plaisir et gourmandise.
- Vous pouvez remplacer la salière sur la table par des pots d'épices au choix.
- Elles se conservent 3 mois dans un placard, donc n'hésitez pas à toujours en avoir en stock.
- **Attention** aux mélanges d'épices déjà prêts : il peut y avoir un ajout de sel.

## Les épices indispensables de mon placard

### Clou de girofle

**Conseils d'utilisation** : dans les soupes, les plats de légumes, les sauces, les marinades, les fruits frais.

**Astuce** : Plantez votre clou de girofle dans un quart d'oignon ou dans une échalote pour ne pas le perdre lors de la cuisson.

### Piment

**Conseils d'utilisation** : avec les viandes blanches, les poissons, les légumes, les œufs.

**Astuce** : Tentez l'expérience de l'ajouter dans vos desserts chocolatés : un régal !

### Cannelle

**Conseils d'utilisation** : avec toute sorte de fruits crus ou cuits. Idéale dans la cuisine asiatique, le thé, le poisson, le pain perdu, les tajines à base de fruits.

**Astuce** : on préfère la cannelle en bâton pour parfumer les liquides (comme le lait) et les marinades.

### Vanille

**Conseils d'utilisation** : avec le poisson, la blanquette, les crustacés, elle apporte un peu de douceur. Idéale dans la pâtisserie associée avec la plupart des fruits.

**Astuce** : avec du jus ou des zestes d'agrumes elle diminue la quantité de sucre dans vos pâtisseries.

### Gingembre

**Conseil d'utilisation** : avec la volaille, le porc, le poisson, les crevettes. Parfait pour le sucré : cake, entremet, compote de pommes...

**Astuce** : Il remplace le poivre pour assaisonner les viandes blanches et relever vos vinaigrettes



### SAUCE POUR LES ASPERGES ET CRUDITÉS

Pour 4 personnes

- 4 cc\* de crème fraîche allégée 15%
- 2 cc de yaourt nature 0%
- 1 cc de moutarde, 1 cc de mayonnaise allégée
- 1 cc de jus de citron, 1 cc de curcuma

- Dans un bol, mélangez bien tous les ingrédients.
- Goûtez et assaisonnez à votre goût (plus d'épices, de citron ou de moutarde).

### FLAN POIRE-VANILLE-CANNELLE

Pour 4 personnes

- 4 Poires, 25cl lait concentré non sucré,
- 1 gros œuf, 1 gousse de Vanille, 1 cc de cannelle
- 2cl Sirop d'Agave, 3 feuilles de gélatine

- Faire tremper la gélatine 10 min dans l'eau froide.
- Faire revenir les poires coupées en petits cubes dans une casserole avec le sirop d'agave - dès qu'elles sont fondantes, ajouter le lait - Mixer au robot plongeur - hors du feu.
- Remettre à chauffer avec la gélatine égoutée, la vanille et la cannelle.
- Retirer du feu, ajouter l'œuf et mixer de façon à ce qu'il y ait une bonne mousse.
- Verser dans des coupes et laisser refroidir au moins 4h ou une nuit au frais. Servez avec un soupçon de chocolat fondu non sucré...

\*cc : cuillère à café