



## KIT FOURCHETTE VERTE POUR LA SEMAINE DU GOUT 2022

### LES ÉPICES SUISSES



**Fourchette verte Suisse**

Av. de la Gare 52 – 1003 Lausanne – 021 577 62 20 – [info@fourchetteverte.ch](mailto:info@fourchetteverte.ch)

[www.fourchetteverte.ch](http://www.fourchetteverte.ch) – Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse

## Introduction<sup>1</sup>

Le thème de la Semaine suisse du Goût 2022 est celui des épices, en hommage à la Ville du Goût 2022, la Ville de Bâle, célèbre pour ses pains d'épices et lieu historique d'importation d'épices.

Les épices sont définies selon le dictionnaire comme « des substances d'origine végétale, aromatiques ou piquantes, servant à l'assaisonnement des mets ». Elles peuvent provenir de différentes parties de la plante: graines, écorces, rhizomes, fleurs, fruits.

Certaines définitions les distinguent des plantes dont sont utilisées uniquement leurs feuilles, comme le persil, le basilic, l'estragon. Celles-ci sont considérées comme des herbes aromatiques ou fines herbes. Fourchette verte Suisse avait dédié un Kit de la Semaine du goût à cette thématique en 2019.

Les épices sont précieuses en cuisine et ont leur place dans une alimentation équilibrée : elles permettent de varier les goûts, de moins saler ou sucrer les plats, ainsi que d'ajouter de la couleur.

L'histoire des épices est ancienne. En Europe, les Romains importaient déjà des épices depuis l'océan indien. La Suisse comme les autres pays d'Europe a depuis longtemps importé ces ingrédients qui étaient d'abord des produits de luxe pour se démocratiser au fil des siècles.

Les épices étaient appréciées pour relever les saveurs et les couleurs des plats et elles étaient aussi utilisées à de fins thérapeutiques, tout comme les herbes aromatiques. La première mention connue du pain d'épices à Bâle remonte au début du XIII siècle.



## Les épices en Suisse

Mais les épices ne sont pas seulement exotiques. Certaines sont facilement cultivables ou disponibles à l'état sauvage à nos latitudes également et devaient très probablement être largement utilisées au Moyen Age, comme les herbes sauvages comestibles et les herbes médicinales. Depuis très longtemps déjà, des plantes comme le fenouil (dont on peut utiliser les graines comme épice) ou la coriandre ont été introduites dans nos régions.

Une épice particulièrement célèbre en Suisse est le safran, dont les premières mentions en Valais remontent au XIV siècle.

Dans ce document, nous avons choisi de nous focaliser sur quelques épices qui peuvent être cultivées en Suisse, d'en présenter les caractéristiques, de proposer deux idées de recettes qui en contiennent et deux idées d'activités à réaliser avec les enfants.

L'impact environnemental d'une épice provenant de l'autre bout du monde est bien plus important que celui d'une épice cultivée en Suisse. En privilégiant un approvisionnement local, on contribue à réduire cet impact.

Voici l'exemple de l'impact environnemental de graines de moutarde produites au Canada et d'autres récoltées en Suisse, évalués selon l'éco-score [Beelong](https://beelong.ch), qui se base sur plusieurs indicateurs comme par exemple le mode de production et le transport du produit.

Selon cet exemple, des graines de moutarde suisses obtiennent un score « A », le meilleur sur une échelle de A à E, en comparaison avec le même produit canadien qui obtient un score « C ». Préférer des graines de moutarde locales constituera une démarche plus durable.

Graines de moutarde (Suisse)



Graines de moutarde (Canada)



Nous vous souhaitons une agréable lecture ainsi que de belles découvertes épicées.

## Quelques épices suisses

Pour donner du goût aux préparations culinaires, des épices suisses sont à portée de main. Retrouvez ci-dessous une liste non exhaustive d'épices cultivées et cultivables dans nos régions, avec des idées d'utilisation en cuisine !



### Anis vert

Partie de la plante: graine

En bouche: léger goût de réglisse

Utilisation: dans les mets sucrés,  
la pâtisserie, le pain

Culture en Suisse: Val-de-Travers (NE)

Cultiver chez soi: dans un potager ou un pot



### Cumin noir

Partie de la plante: graine

En bouche: goût de noisette et poivré

Utilisation: dans le pain, les biscuits, la salade

Culture en Suisse: peu cultivé en Suisse, se trouve  
dans les Alpes, cultivé dans le jardin botanique de  
Lausanne (VD)

Cultiver chez soi: dans un potager ou un pot





### **Cumin des prés / carvi**

Partie de la plante: graine

En bouche: arôme légèrement sucré rappelant l'anis, citronné, note d'orange amère

Utilisation: dans les purées, les mijotés de viande, le pain et les biscuits

Culture en Suisse: en Ajoie (JU), très présent à l'état sauvage dans les prairies et pâturages suisses en dessous de 2100 m

Cultiver chez soi: dans un potager ou dans un pot



### **Baies de genévrier**

Partie de la plante: baies

En bouche: épicées, à l'arôme amer et légèrement résineux, fruité, légèrement poivré, puis âpre

Utilisation: pour les ragoûts et les plats à base de chou, se marie bien avec le gibier

Culture en Suisse: Genève, arbuste plutôt commun

Cultiver chez soi: dans un grand pot sur le balcon ou dans le jardin



### **Gingembre**

Partie de la plante: racine

En bouche: citronné et poivré, saveur à la fois fraîche et chaude, le goût s'intensifie en séchant

Utilisation: s'utilise autant dans des plats salés que sucrés

Culture en Suisse: Genève et Zürich

Cultiver chez soi: dans un potager ou dans un pot grand et profond



### **Graines de moutarde**

Partie de la plante: graine

En bouche: sucré en bouche, puis noix ou noisette, peu piquant

Utilisation: pour mariner les conserves aigres (graines entières), pour confectionner les moutardes (graines moulues), en vinaigrette

Culture en Suisse: Genève, Vaud, Berne, Winterthur et Fribourg

Cultiver chez soi: dans un potager ou dans un pot



### **Graines de coriandre**

Partie de la plante: graine

En bouche: arôme acidulé et piquant, semblable à la sauge, zeste d'orange amère, vinaigre balsamique

Utilisation: peuvent remplacer le poivre

Culture en Suisse: Chablais (VD), Attiswil (BE)

Cultiver chez soi: oui dans un potager ou dans un pot



### **Safran**

Partie de la plante: stigmate de la fleur

En bouche: note de réglisse, parfois de miel et astringent en fin de bouche

Utilisation: risotto, paella

Culture en Suisse: Fribourg, Grisons, Valais, Vaud, Genève, Neuchâtel, Jura, Lucerne, Berne, Tessin, Argovie

Cultiver chez soi: dans un grand potager (150 à 200 fleurs pour 1g de safran séché)



## RECETTES

Retrouvez ci-après deux idées de recettes pour vous inspirer en cuisine.

### Tofu sauté aux graines de cumin, moutarde, ail et coriandre

Pour 10 enfants de 7-12 ans



#### Ingrédients:

- 4 gousses d'ail
- 2-3 oignons en rondelles
- 6-7 grosses tomates
- 700g de légumes de saison  
(par ex.: brocolis, carottes, chou)
- 800-900 g de tofu blanc, frais
- 80-100 g d'huile de colza HOLL
- 50 g graines de cumin
- 50 g graines de moutarde
- 500-600 g de nouilles de riz sèches
- 30 g de coriandre fraîche



#### Préparation:

- Éplucher et émincer l'oignon et l'ail
- Laver et couper les tomates en cube
- Laver, évider et couper les autres légumes
- Couper le tofu en cubes
- Faire chauffer l'huile dans un wok puis faire revenir l'ail et l'oignon
- Ajouter le tofu et les graines de cumin et de moutarde, et faire sauter à feu vif jusqu'à coloration
- Ajouter les tomates et les autres légumes et faire cuire à feu moyen
- Faire cuire en parallèle les nouilles de riz dans de l'eau bouillante
- Ajouter en fin de cuisson la coriandre ciselée, et laisser cuire encore 3 minutes à feu doux
- Dresser les assiettes

# Chakchouka végétarienne

**Pour 10 enfants de 7-12 ans**



## Ingrédients:

600 g légumes de saison (par ex.: courge, chou)  
20 g graines de carvi  
20 g graines de cumin  
80-100 g à soupe huile de colza HOLL  
4 gousses d'ail (écrasées)  
4 oignons (hachés)  
1400 g pois chiches cuits, égouttés  
800-1'000 g tomates (en boîte, coupées en dés)  
1,2 l eau  
15 œufs  
coriandre fraîche



## Préparation:

- Laver, évider et couper le légumes en petits cubes.
- Faire chauffer dans une grande poêle les graines de carvi et de cumin à sec durant 1 minute pour en exhaler les saveurs.
- Ajouter l'huile de colza, l'ail et faire revenir jusqu'à ce qu'ils colorent
- Ajouter l'oignon, les légumes et laisser cuire quelques minutes en remuant
- Ajouter les pois chiches égouttés, les tomates et l'eau et porter à ébullition puis baisser le feu et laisser frémir 10 minutes jusqu'à épaississement
- Avec une cuillère, faire des trous dans la préparation : y casser les œufs et laisser cuire à feu doux à couvert durant 5 minutes
- Parsemer de coriandre hachée avant de servir.



## Astuces:

Si vous ne voulez pas cuire les œufs dans la préparation, il est possible de cuire des œufs à la coque.



## ACTIVITES

Retrouvez ci après deux idées d'activités à réaliser avec les enfants. D'autres activités peuvent être mises en place comme par exemple la découverte des épices par les cinq sens.

### Peinture aux épices

Ici, nous vous proposons de fabriquer une peinture aromatisée, comestible et locale.



#### Matériel nécessaire:

Bols

Cuillère

Épices suisses (safran, moutarde, carvi)

Eau chaude

Maïzena

Pinceaux

Support comestible: tortilla, tranche de pain, crêpe,...



#### Marche à suivre:

- Choisir des épices de différentes couleurs et les verser chacune dans un bol.
- Réduire en poudre celles qui ne le sont pas.
- Ajouter de l'eau chaude et mélanger avec une cuillère.
- Il est possible de rajouter un peu de maïzena pour épaissir la texture. Votre peinture est prête !
- Laisser libre cours à l'imagination des enfants.
- Comme cette peinture est comestible, les enfants peuvent déguster leurs créations !

# Coin-coin en papier

Les enfants s'amuseront à reconnaître les épices et à deviner leur nom, avec ce coin-coin en papier, à découper et plier en suivant les indications ci-dessous.

