

Rebelle-Santé

le journal de Sophie Lacoste

**MANGEZ DES ALIMENTS
DE SAISON**

**Pour votre santé
et celle de la planète !**

**INTERVENTION
CHIRURGICALE**

**Mieux s'y préparer
et vite s'en remettre**

**L'HOMÉOPATHIE
CONTRE LA CELLULITE**

LA MÉNOPAUSE

**Sans traitement
hormonal**

SEVERN SUZUKI
La voix de la sagesse

Dossier

AMÉLIORER SA MÉMOIRE
Les secrets de notre pharmacienne





ÉPICES

L'AJOWAN

(*Trachyspermum ammi*)

Pour une digestion légère

Ce mois-ci, nous commençons une nouvelle rubrique dans Rebelle-Santé. Chaque mois, nous allons vous faire découvrir ou re-découvrir une épice et ses multiples vertus thérapeutiques. Vous saurez tout sur ses propriétés et la façon de l'utiliser. Une bonne manière de satisfaire vos papilles tout en vous faisant du bien ! Pour commencer, nous allons faire un voyage à l'autre bout de la planète, en Inde, à la rencontre d'une épice assez peu connue chez nous : l'ajowan ou « thym indien ».

L'Inde est le pays des épices, c'est bien connu. Elles sont largement utilisées en cuisine, ce qui donne une gastronomie riche en saveurs et en parfums, mais préserve également contre diverses maladies. Certaines épices indiennes, comme le curcuma, se sont frayées peu à peu un chemin jusqu'à nos assiettes occidentales. Mais beaucoup d'entre vous, à moins d'être familier de la cuisine indienne, ne connaissent probablement pas l'ajowan.

Cette plante, de 30 à 60 cm de haut environ, appartient à la famille du carvi. Elle pousse en Inde, Egypte, Iran et Afghanistan et ressemble au persil sauvage. Son usage en herboristerie ne date pas d'hier. En effet, elle était déjà utilisée à l'époque des Pharaons pour traiter notamment les coliques néphrétiques. Quant aux Chinois, ils l'utilisaient comme dépuratif dès le V^e siècle.

L'ajowan a été introduit en Europe au XVII^e siècle, mais est toujours fort peu utilisé sous nos latitudes. L'ajowan est souvent confondu avec le céleri et le carvi auxquels il est apparenté. Ses graines de couleur gris-vert, ovales et striées ressemblent un peu aux graines de cumin. Elles sont riches en thymol, ce qui leur confère un goût

et une odeur proche du thym, mais avec une pointe plus piquante et poivrée.

En cuisine, l'ajowan est une épice qui peut agrémente de nombreux plats. Il s'accommode, en particulier, parfaitement avec les légumes, les lentilles ou les pains indiens.

Mais il a également une place de choix dans la phytothérapie indienne et l'ayurveda.

En effet, ses graines sont riches en vitamines, minéraux, fibres et antioxydants. Elles ont des propriétés digestives puissantes, sont également diurétiques, dépuratives et expectorantes.

Voilà pourquoi l'ajowan contribue à éliminer les mucosités en cas de problèmes respiratoires, facilite la digestion et soigne les calculs rénaux ou biliaires.

Également antispasmodique, il est recommandé en cas de troubles menstruels...

On l'utilise aussi en cataplasme contre les rhumatismes et l'asthme. La richesse en thymol de l'ajowan en fait un puissant antiseptique comme le thym. En bain de bouche, il aide à lutter contre les aphtes et les problèmes bucaux.

L'huile essentielle d'ajowan, extraite des graines, est anti-virale et stimulante du système immunitaire, antifongique, anti-parasitaire et anti-bactérienne.

Attention, elle est dermocaustique et ne doit donc jamais être utilisée pure sur la peau !

En médecine ayurvédique, l'ajowan est bénéfique pour les doshas Vata et Kapha, mais aggrave Pitta.

On trouve les graines d'ajowan dans la plupart des boutiques indiennes ou des épiceries fines. Sur Internet :

- pankaj-boutique.com
- le-comptoir-des-saveurs.com
- lepiceriedebruno.com
- dockdesepices.com
- e-velan.com

Prix : de 1,15 à 5 € les 100 g.
L'huile essentielle d'ajowan se trouve, entre autres, sur le site www.roma-zone.com



Chapatis à l'ajowan

200 g de farine blanche
100 g de farine complète
1 cuillerée à soupe de beurre ou de beurre clarifié (ghee)
1 cuillerée à café de sel
175 ml d'eau chaude
1 cuillerée à café de graines d'ajowan

Mélangez les différents ingrédients.
Pétrissez longuement la pâte jusqu'à ce qu'elle soit souple et non collante.
Couvrez la pâte et laissez-la reposer une heure environ.
Façonnez des petites boulettes et étalez-les sur le plan de travail fariné de manière à former de petites galettes. Faites-les cuire de chaque côté dans une poêle sans matière grasse. Les chapatis vont gonfler à la cuisson, c'est normal. Ensuite, régalez-vous !

Purée de pommes de terre à l'ajowan

1 kg de pommes de terre
3 gousses d'ail écrasées
15 g de beurre
1 cuillerée à soupe de graines d'ajowan
1 peu de crème fraîche ou crème végétale
Sel

Pelez les pommes de terre et l'ail. Réduisez l'ail en purée sans oublier de retirer le germe.
Coupez les pommes de terre en morceaux et faites-les cuire 20 minutes environ à la vapeur douce. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau. Écrasez les pommes de terre.
Dans une poêle ou un wok, faites revenir l'ail et l'ajowan dans le beurre. Ajoutez-y la purée de pommes de terre, le sel et un peu de crème. Laissez encore cuire quelques minutes à feu doux. Servez bien chaud.

SE SOIGNER AVEC L'AJOWAN

● Flatulences

Prenez une cuillerée à café de graines d'ajowan. Faites-les griller dans une poêle jusqu'à ce qu'elles deviennent rouges. Ajoutez 2 tasses d'eau dans la poêle et laissez bouillir jusqu'à ce que l'eau ait réduit de moitié. Buvez cette décoction une fois par jour.

● Rhume

Pour déboucher le nez, écrasez une cuillerée à café de graines d'ajowan, mettez-les dans un morceau de tissu noué et respirez.

● Asthme, refroidissement

Mettez 1 cuillerée à café de graines d'ajowan dans de l'eau bouillante. Faites des inhalations avec ce mélange.

● Douleurs d'oreilles

Faites chauffer une demi-cuillerée à café d'ajowan dans un demi-verre de lait. Filtrez et servez-vous du lait comme gouttes auriculaires.



● Mal de gorge

Prenez 1 goutte d'huile essentielle d'ajowan, 1 goutte d'huile essentielle de citron et 1 goutte d'huile essentielle d'arbre à thé dans une cuillerée à café de miel ou sur un sucre 4 fois/jour pendant 5 jours.

● Abcès dentaire

Mélangez 1 goutte d'huile essentielle d'ajowan dans 3 gouttes d'huile végétale de calendula et appliquez localement 5 fois par jour jusqu'à amélioration.

● Boutons et acné

Diluée dans une huile végétale, l'huile essentielle d'ajowan assainit l'épiderme et aide à se débarrasser des imperfections.