

NATHALIE VIDAL

# Les graines et leurs usages



# Les graines et leurs usages

---

À mon ami Michel Charleux  
1945-2018

*Archéologue d'Eiao, Marquises  
Passionné des îles du Pacifique  
Chevalier de l'Ordre de Tahiti Nui*

## CHARTRE DELACHAUX ET NIESTLÉ

- 
- 1 L'éditeur nature de référence **depuis 1882**.
  - 2 Le fonds éditorial le plus complet en langue française avec **plus de 450 ouvrages** consacrés à la nature et à l'environnement.
  - 3 Des auteurs **scientifiques et naturalistes reconnus**.
  - 4 Les **meilleurs illustrateurs naturalistes**, pour la précision et le réalisme.
  - 5 Des ouvrages spécifiquement adaptés à l'utilisation sur le **terrain**.
  - 6 Des **contenus actualisés** régulièrement pour relayer les avancées scientifiques les plus récentes.
  - 7 Une **démarche éco-responsable** pour la conception et la fabrication de nos ouvrages.
  - 8 Une **approche pédagogique** qui sensibilise les plus jeunes à l'écologie.
  - 9 Une réflexion qui éclaire les **grands débats sur l'environnement** (biodiversité, changement climatique, écosystèmes).
  - 10 Une implication aux côtés de tous ceux qui œuvrent en faveur de la **protection de l'environnement** et de la conservation de la biodiversité.
- ▶ **RETROUVEZ-NOUS SUR [WWW.DELACHAUXETNIESTLE.COM](http://WWW.DELACHAUXETNIESTLE.COM) ET SUR FACEBOOK**

Conception graphique et mise en page : Fabienne Gabaude  
Préparation de copie : Martine Desbureaux et Sandrine Harbonnier  
Relecture sur épreuve : Claire Lemoine

© Delachaux et Niestlé, Paris, 2019  
Dépôt légal : septembre 2019  
Achévé d'imprimer en septembre 2019  
sur les presses de Graphycems  
Imprimé en Espagne  
ISBN : 978-2-603-02629-8

Cet ouvrage ne peut être reproduit, même partiellement et sous quelque forme que ce soit (photocopie, décalque, microfilm, duplicateur ou tout autre procédé analogique ou numérique), sans une autorisation écrite de l'éditeur.  
Tous droits réservés pour tous pays.

NATHALIE VIDAL

# Les graines et leurs usages



DELACHAUX  
ET NIESTLÉ



Noix de nangaille sculptées et polies, Nouvelle Guinée.

---

## Introduction

---

*Et nos poèmes encore s'en iront sur la route  
des hommes, portant semence, fruit  
dans la lignée des hommes d'un autre âge.*

Saint-John Perse, *Vents*, Gallimard, 1964.

La graine de maïs bleue et sacrée je plante  
En une nuit elle va croître et s'épanouir  
En une nuit elle pousse  
Dans le jardin du Dieu-Maison  
La graine de maïs blanche et sacrée je plante  
En un jour elle grandira et mûrira  
En un jour la graine pousse  
Dans sa propre beauté elle pousse

*Chants du jardin d'Hastshéhogan, strophe I*

*Partition rouge : Anthologie, poèmes  
et chants des Indiens d'Amérique du Nord,  
traduits et présentés par Jacques Roubaud  
et Florence Delay, Seuil, 1988.*

Pour semer des graines de réflexion autour de la façon dont notre humanité a pu germer... Cet ouvrage n'est pas un livre de botanique classique. Son projet ambitionne de faire découvrir au lecteur curieux un peu de la relation tissée entre l'humanité et les plantes en révélant tous les usages qui ont été faits des graines, à la croisée de l'ethnographie, de l'ethnologie, de l'archéologie et de l'ethnobotanique.

Les peuples d'Europe, tout autant que les peuples d'Amazonie, les nomades des steppes ou des déserts, les habitants des îles océaniques, les peuples d'Afrique tropicale, ont développé des connaissances et une relation à chaque fois étroite et unique avec les plantes présentes dans leur environnement.

Pour les plantes, les graines sont le chaînon transmetteur qui porte à la fois le souvenir et l'avenir de la vie. Pour les anthropologues, la cueillette de graines sauvages, ou bien le choix de domestication de certaines plantes à graines, sont des étapes importantes et marquantes de l'histoire de l'humanité. Mais tout le propos n'est pas seulement lié à la question alimentaire,

car les graines s'invitent aussi dans les traditions culturelles, divinatoires, les usages médicaux, magiques, ou encore esthétiques et, de surcroît, les mythes et légendes autour des graines nourricières sont souvent synonymes de « commentement » et « d'origine » autant que de « fertilité » et « d'abondance », comme si le culturel et le naturel se confondaient pour former un *continuum* du vivant, animé par des relations interactives.

Pour des raisons pratiques et pour faciliter la recherche, l'ouvrage s'appuie sur la classification phylogénétique (ou classification APG : *Angiosperms Phylogeny Group*). Il est donc organisé selon les « familles botaniques » acceptées dans cette classification, puis décliné par « genres » pour évoquer les « espèces » dont les graines ont eu un usage pour les hommes. Sans entrer dans une description botanique détaillée, le guide s'efforce de donner quelques repères et d'intégrer les recherches les plus récentes, tout en gardant le lien avec les anciennes classifications pour un meilleur confort de lecture.



## Famille des Achariacées



Répartition mondiale de la famille des Achariacées.

La famille des Achariacées est une famille de plantes dicotylédones qui comprend environ 145 espèces de plantes réparties en une trentaine de genres. Ce sont des plantes herbacées ou des arbustes, qui poussent essentiellement dans les régions tropicales d'Afrique, d'Amérique et d'Asie.

La classification phylogénétique attribue aujourd'hui aux Achariaceae une partie de la famille des Flacourtiaceae, l'autre partie de cette famille ayant été reclassée dans la famille des Salicaceae.

Les genres qui ont été reclassés avec les Achariaceae possèdent généralement des glycosides cyanogènes.

L'espèce la plus célèbre est le kalaw, ce grand arbre dont le nom scientifique est *Hydnocarpus kurzii*.

### *Hydnocarpus* sp.

**NOM VERNACULAIRE :** kalaw

**ESPÈCE :** *Hydnocarpus kurzii* syn. *Taraktogenos kurzii*

**ORIGINE :** Inde et Myanmar

Le genre *Hydnocarpus* regroupe plus d'une quarantaine d'espèces d'arbres et d'arbustes originaires des régions tropicales d'Asie du Sud-Est. *Hydnocarpus kurzii*, un arbre de taille moyenne, produit des baies globuleuses d'un diamètre de 80 à 100 mm. L'huile extraite des amandes du fruit, appelée *chaulmoogra*, est de consistance semblable à du beurre mou, de couleur chamois, d'une odeur âcre, plutôt nauséabonde.

L'huile de *chaulmoogra* est connue et utilisée depuis des millénaires par les médecines indienne et chinoise pour soigner la lèpre. D'ordinaire vendue sur les marchés, cette huile était, dit-on, extraite des graines d'un arbre mythique, le kalaw, qui selon une légende indienne aurait aidé le roi Rama à se guérir de la maladie. L'identification botanique de cet arbre demeura un mystère pour les botanistes et les ethnobotanistes européens jusqu'au début du xx<sup>e</sup> siècle.



*Hydnocarpus kurzii* syn. *Taraktogenos kurzii*. Extrait de K. R. Kirtikar, B. D. Basu, *Indian Medicinal Plants*, vol. 1, t. 88 (1918).

L'arbre ne fut en effet formellement identifié qu'en 1920 dans la jungle birmane par l'explorateur et botaniste Joseph Rock, au terme d'une aventure épique.

Les principes actifs contenus dans l'huile des graines ont été utilisés en médecine moderne pour soigner la lèpre jusque dans les années 1940. C'est la chimiste américaine Alice Ball qui, dans les années 1910, identifia la première les substances chimiques de cette huile et proposa un traitement efficace contre la lèpre par injection. Depuis 1940, de nouvelles découvertes ont favorisé l'emploi d'autres substances plus efficaces, mais l'huile de chaulmoogra est toujours utilisée contre certaines maladies de peau ainsi que dans les formes bénignes de lèpre.

### **Pangium sp.**

**NOMS VERNACULAIRES :** pangi, keluak, kepayang

**ESPÈCE :** *Pangium edule*

**ORIGINE :** Asie du Sud-Est, Papouasie-Nouvelle-Guinée

Le genre *Pangium* regroupe environ 4 espèces d'arbres. Ce genre a longtemps été classé dans la famille des Flacourtiacées, mais il fait maintenant partie de la famille des Achariacées.

Le pangi, *Pangium edule*, est un grand arbre aux racines formant un contrefort qui peut atteindre une soixantaine de mètres de hauteur. Il pousse dans les forêts humides indonésienne, malaisienne et papoue. Il produit un fruit toxique qui peut devenir comestible par fermentation. Les fruits diffèrent en taille et varient entre 12 et 30 cm et les graines peuvent atteindre 5 cm de longueur. La récolte des fruits se fait essentiellement sur des populations végétales sauvages. Le fruit, comme la graine, contient du cyanure d'hydrogène : ils peuvent s'avérer mortels s'ils sont consommés sans préparation préalable. Ce principe actif peut cependant s'éliminer par rôtissage et macération.

Bien qu'elles soient toxiques, ce sont les graines qui font le principal attrait de *Pangium*, surtout pour la fabrication d'une poudre d'épice appréciée en Asie du Sud-Est. À cette fin, elles sont d'abord longuement bouillies puis enveloppées avec de la cendre dans des feuilles de bananier. Ensuite, elles sont enfouies sous terre durant quarante jours, où elles vont passer d'une couleur blanche, crémeuse, à marron foncé puis noire. Ce long processus permet la dissolution et l'élimination des cyanures. Les graines sont enfin broyées pour donner un jus noir et épais qui, par dessiccation, deviendra une poudre de la même teinte utilisable en cuisine. Plusieurs plats indonésiens en sont issus, comme le *nasi rawon*, une soupe de bœuf traditionnelle de couleur noire.

Au Vanuatu, les fruits du pangi sont considérés essentiellement comme aliments de disette. Ils sont préparés suivant un long processus de macération, de cuisson et de séchage.

En Nouvelle-Guinée, au Vanuatu, dans l'archipel Bismarck et aux îles Salomon, on fabrique aussi des grelots avec les coques des graines préalablement évidées pour confectionner des sonnailles qui, fixées aux chevilles, servent à l'occasion des danses traditionnelles.

Les graines sont également utilisées comme poison de pêche à la nivrée aux Philippines.



Portrait d'Alice Augusta Ball (1892-1916). Première chimiste américaine à avoir développé l'un des traitements les plus efficaces contre la lèpre avant les années 1940. Elle est également la première femme d'origine afro-américaine à avoir été diplômée de l'université d'Hawaii.



Graines de *Pangium edule*, entre 20 et 50 mm.



*Pangium edule*. Extrait de M. Blanco, *Flora de Filipinas*, 3<sup>e</sup> éd., t. 391 (1875).



Hochet ou sonnaille fabriqué à partir de graines de *Pangium edule* évidées.



## Famille des Amaranthacées/ Chénopodiacées



Répartition mondiale de la famille des Amaranthacées/Chénopodiacées.

La famille des Amaranthacées est une famille de plantes dicotylédones qui comprend entre 2 000 et 2 400 espèces réparties en environ 160 à 170 genres. Ce sont des plantes herbacées, plus rarement des arbustes ou des arbres des régions tempérées à tropicales. Largement répandue, cette famille est considérée comme cosmopolite. Depuis la première classification phylogénétique (APG), elle inclut la famille des Chénopodiacées, anciennement identifiée comme famille à part entière dans la classification botanique de Cronquist.

Cette famille, organisée en 5 sous-familles, regroupe désormais des genres comme *Achyranthes*, *Alternanthera*, *Amaranthus*, *Beta*, *Spinacia*, *Celosia*, qui comptent des plantes alimentaires, voire à usages médicinaux et ornementaux. Les fruits sont généralement des akènes, les graines brillantes comportent un embryon courbe ou spiralé.

*Celosia argentea* est originaire d'Afrique tropicale. Ses feuilles sont comestibles; une huile comestible est obtenue à partir de la graine également utilisée en pharmacopée traditionnelle.

*Achyranthes bidentata* est une plante originaire d'Asie, qui fait partie de la phytothérapie chinoise. Ses graines comestibles ont été utilisées comme céréales en période de disette. Cette famille comprend également de nombreuses plantes adventices dont certaines ont été considérées comme de redoutables plantes envahissantes des cultures transgéniques, comme *Amaranthus retroflexus* aux États-Unis.

### **Amaranthus sp.**

**NOMS VERNACULAIRES :** amarante, huautli, kiwicha

**ESPÈCES :** *Amaranthus caudatus*, *Amaranthus cruentus*, *Amaranthus hypochoeriacus*

**ORIGINE :** Amérique centrale et du Sud

Le genre regroupe environ 70 espèces de plantes, dont 40 sont originaires du continent américain. Deux espèces d'amarante, *Amaranthus cruentus* et *Amaranthus hypochoeriacus*, ont été cultivées en Amérique centrale tandis que les peuples



*Celosia argentea* syn. *Celosia cristata*. Extrait de E. Step, D. Bois, *Favourite Flowers of Garden and Greenhouse*, vol. 3, t. 229 (1896-1897).



*Amaranthus caudatus*. Extrait de E. Step, D. Bois, *Favourite Flowers of Garden and Greenhouse*, vol. 3, t. 227 (1896-1897).



*Amaranthus caudatus*, graines de moins de 1 mm de diamètre.



Alegrias, confiseries mexicaines fabriquées avec des grains d'amarante.



d'Amérique du Sud développaient la culture d'une seule espèce, à savoir *Amaranthus caudatus*. Les amarantes *Amaranthus cruentus* et *Amaranthus hypocondriacus* sont des plantes annuelles que les sociétés amérindiennes et particulièrement les Aztèques ont commencé à domestiquer il y a environ 6000 ans – selon les connaissances archéologiques actuelles. Elles étaient notamment cultivées dans les *chinampas*, les jardins flottants de Mexico, qui pourvoient autrefois la nourriture des centaines de milliers de personnes de la capitale aztèque.

Durant la période préhispanique, l'amarante – ou *huautli*, en langue nahuatl – constituait l'une des cinq récoltes majeures collectées en tant que tribut à travers les 17 provinces de l'Empire aztèque. Les quatre autres récoltes étaient le maïs, le piment, les haricots et une espèce de sauge « *chia* », *Salvia hispanica*. Pour les Aztèques, l'amarante semble bien avoir été une plante importante dans les rituels sacrés, parfois sanglants, d'hommage aux divinités. Lors des fêtes religieuses, on confectionnait une pâte à base d'amarante moulue, de miel, de mélasse ou de sang de victimes humaines sacrifiées, et on façonnait des statues représentant des dieux, comme celle de la divinité protectrice, Huitzilopochtli. Ces statuettes étaient ensuite distribuées, partagées et consommées lors de cérémonies religieuses.

En 1519, lorsque commença la conquête de l'Empire aztèque, ces cérémonies furent considérées par l'Église comme une perversion de l'eucharistie catholique. Pour détruire la religion et éliminer ces rituels païens, Hernán Cortés fit interdire dès 1525 toute culture de l'amarante sous peine de mort, et ordonna la destruction complète des cultures. Depuis, l'amarante a totalement disparu de l'alimentation mexicaine si ce n'est dans ces confiseries nommées *alegrías*, confectionnées à partir de graines d'amarante soufflées et mélangées à de la mélasse.

Des traces de culture de cette plante existent aussi plus au sud, dans les Andes, et jusque dans la grande pampa argentine. La culture de

l'amarante, plus résistante à la sécheresse que le maïs, offrait aux Incas un complément de ressources sans doute très apprécié en cas de récoltes médiocres. De l'amarante, on peut consommer les graines mais aussi les feuilles comestibles.

Au Pérou, *Amarantus caudatus* est appelé *kiwicha* en langue quechua. Des restes de graines de cette plante ont été découverts dans des tombes préhispaniques péruviennes datant de 4000 ans.

Les graines d'amarante peuvent se consommer de différentes manières. Elles sont grillées ou rôties, comme du pop-corn, ou cuisinées comme une céréale. Des boissons à base de graines d'amarante moulues ou soufflées appelées *chichas* au Pérou sont également confectionnées. Aujourd'hui la plante est également présente dans les cuisines asiatiques, en Inde et en Chine et, compte tenu de ses qualités ornementales, il arrive même de la trouver dans les jardins d'agrément.

Autres espèces dont les graines ont été consommées :

- *Amaranthus blitum* syn. *Amaranthus livides*, l'amarante sauvage ou amarante blette autrefois cultivée en Europe pour ses feuilles et ses graines comestibles. Connue au Moyen Âge, elle figurait dans la liste des plantes du capitulaire *De Villis vel curtis imperii* (VIII<sup>e</sup> siècle) ;
- *Amaranthus albus*, dont les graines sont broyées en farine chez les Navajos ;
- *Amaranthus blitoides*, dont les graines sont broyées dans les repas chez les peuples Acoma du Nouveau-Mexique, Apache, Hopi, Laguna, Klamath, les peuples du Montana et Navajo ;
- *Amaranthus retroflexus*, l'amarante réfléchie d'Amérique du Nord.



Culture de l'amarante au Mexique. Extrait du Codex de Florence, B. de Sahagún, *Histoire générale des choses de la nouvelle Espagne*, livre 9, daté entre 1558 et 1577.



Plan de Mexico-Tenochtitlán, l'ancienne capitale aztèque, sur le lac Texcoco avec ses chinampas de verdure. Publié en 1524 avec la deuxième lettre d'Hernán Cortés à l'empereur Charles Quint. Carte conservée à la bibliothèque Newberry de Chicago.



Dieu Huitzilopochtli. Extrait du codex Telleriano-Remensis, un des rares manuscrits peints aztèques épargnés par la colonisation espagnole des Amériques. Daté du XVI<sup>e</sup> siècle, il est conservé à la Bibliothèque nationale de France, à Paris.



*Amaranthus blitum*, anciennement cultivée en Europe. Extrait de *Tacuinum sanitatis*, t. 27v. Le *Tacuinum* de Vienne, dit de Cerruti, ou codex Vindobonensis, *series nova* 2644, conservé à la Bibliothèque nationale d'Autriche et daté de 1390-1400 (109 feuillets, 218 figures), est un manuel médiéval d'hygiène et de médecine, dérivé du *Taqwin al-sihha*, lui-même rédigé par le médecin Ibn Butlân qui vécut au XI<sup>e</sup> siècle.



***Chenopodium* sp.****NOM VERNACULAIRE :** quinoa**ESPÈCE :** *Chenopodium quinoa***ORIGINE :** Amérique du Sud, Andes

Le genre *Chenopodium* regroupe plus d'une centaine d'espèces réparties sur l'ensemble des régions tempérées et subtropicales.

Le quinoa est une plante herbacée annuelle originaire des Andes et cultivée jusqu'en Colombie. Il fait partie de l'alimentation de base andine, et son nom provient d'ailleurs de la langue quechua. Les traces les plus anciennes de sa culture remonteraient entre 3 000 et 5 000 ans au Pérou. Mais les plants sauvages faisaient aussi l'objet de cueillette il y a au moins 7 000 ans et ses feuilles pouvaient également être consommées. Appelé la « mère des grains », il était la deuxième culture d'importance pour les Incas après la pomme de terre, mais son importance a décliné durant la période coloniale. Appelé aussi « mil » ou « petit riz » par les Espagnols, le quinoa a été évoqué par l'écrivain péruvien Garcilaso de la Vega, dit l'Inca, en 1609, qui confirme que le *quinua* était l'un des deux principaux grains cultivés dans les Andes. Aujourd'hui, le Pérou et la Bolivie sont les deux premiers producteurs mondiaux de quinoa.

Persuadée que cette plante aux graines vertueuses peut jouer un rôle important pour éliminer la faim dans le monde, tout en rendant hommage aux peuples amérindiens qui l'ont cultivée et préservée durant des millénaires, l'ONU a déclaré l'année 2013 « Année internationale du quinoa ».

Autres chénopodes dont les graines ont été consommées :

► *Chenopodium album*, originaire d'Europe, du Moyen-Orient et d'Afrique du Nord. Les graines de ce chénopode sauvage étaient récoltées et pouvaient aussi être cuites en gruau (bouillie) de céréales ou moulues en farine. Des traces de cette consommation ont été mises en évidence sur des sites néolithiques

et protohistoriques européens. Cultivées dans l'Himalaya, les graines réduites en farine sont utilisées pour l'alimentation humaine ;

► *Chenopodium berlandieri*, d'Amérique du Nord. Les graines comestibles sont cuites ou réduites en farine ;

► *Chenopodium giganteum*, d'Afrique. Cette plante, un parent du quinoa, a des graines comestibles qui peuvent être cuites ou moulues en farine ;

► *Chenopodium murale*. En Afrique du Nord (Maroc), les graines peuvent être consommées comme aliment de famine ;

► *Chenopodium pallidicaule*, le caniwa des Andes, plante semi-domestiquée dont les grains sont comestibles ;

► *Chenopodium vulvaria*, dont les graines récoltées sont transformées en une sorte de farine qui sert de céréale aux Touaregs.



*Chenopodium album*  
syn. *Chenopodium agreste*

E. H. L. Krause. Extrait de J. Sturm, E. H. L. Krause, K. G. Lutz, *Flora von Deutschland in Abbildungen nach der Natur*, 2<sup>e</sup> éd., vol. 5, t. 27 (1901).



*Chenopodium vulvaria*. Extrait de J. Sturm, J. W. Sturm, *Deutschlands Flora*, vol. 17 : t. [62] (1838-1839).



*Chenopodium quinoa*. Extrait de Curtis's *Botanical Magazine*, t. 3626-3698, vol. 65 [sér. 2, vol. 12], t. 3641 (1839).



*Chenopodium quinoa*, graines de 1 à 2 mm de diamètre.

## Famille des Anacardiacées



Répartition mondiale de la famille des Anacardiacées.

La famille des Anacardiacées est une famille de plantes dicotylédones qui comprend 600 espèces réparties en 70 genres. Ce sont des arbres ou des arbustes des régions tempérées à tropicales. Dans cette famille, on retrouve notamment des arbres qui fournissent d'excellents fruits aujourd'hui consommés dans une grande partie du monde.

*Mangifera indica*, le manguier, est bien connu pour ses fruits juteux, mais on sait moins qu'en Inde, en cas de disette, il arrive que l'on mange ses noyaux après les avoir fait bouillir ou rôtir au four car ils contiennent des protéines, des matières grasses et des sels minéraux.

On trouve également dans cette famille le genre *Pistacia*, auquel appartient le pistachier, *Pistacia vera*, petit arbre originaire du Moyen-Orient (Asie centrale, nord de l'Iran et Afganistan), qui produit les pistaches. Des restes de ces fruits secs ont été retrouvés dans la cargaison de l'épave d'Uluburun, un navire qui fit naufrage il y a environ 3 300 ans au sud de Kaş en Turquie. *Buchanania lanzan* (*chiraunji*, *chironji* ou *charoli*) est un fruit important pour les populations du nord, de l'ouest et du centre de l'Inde. Le noyau de la graine et l'huile extraite du noyau sont

utilisés pour la préparation de plusieurs plats indiens. Le fruit et la graine étaient déjà récoltés et consommés anciennement, comme en témoignent quelques vestiges archéobotaniques de certains sites occupés depuis environ 2 000 ans.

*Bouea macrophylla* est un arbre fruitier originaire d'Asie du Sud-Est, appelé *maprang* ou encore *gandaria* et cultivé pour ses fruits. La graine, de couleur violacée à pourpre, est également comestible.

Cette famille regroupe aussi le genre *Rhus*, auquel appartiennent les sumacs.

Le sumac, *Rhus coriaria*, est un arbuste originaire des régions méditerranéennes. Il produit de petits fruits généralement récoltés et mis à sécher avant maturation ; il ne s'agit donc pas de graines mais de baies. Leur saveur acide, très appréciée dans l'Antiquité, avait la réputation de réguler l'appétit et la digestion. Les Égyptiens, puis les Grecs, ont aussi utilisé ces baies pour leurs propriétés tinctoriales, notamment pour les lainages. Épice incontournable de la cuisine libanaise, les fruits préalablement concassés accompagnent viandes et poissons. En Amérique, l'espèce *Rhus glabra*, ou sumac



*Pistacia vera*. Extrait de H. L. Duhamel du Monceau, *Nouveau Duhamel ou Traité des arbres et arbustes*, nouvelle édition, vol. 4, t. 17 (1809), dessins de P. J. Redouté.



*Semecarpus anacardium*. Extrait de W. Roxburgh, *Plants of the Coast of Coromandel*, vol. 1, p. 13, t. 12 (1795).

Noyaux de *Choerospondias axillaris* utilisés en bracelet, environ 2 cm de long.



Noyau de *Dracontomelon dao*, environ 4 cm de diamètre.



Noyaux secs de mangues, entre 4 et 7 cm de long environ.



à bois glabre, est connue depuis le Brésil jusqu'en Amérique du Nord. Les baies étaient également utilisées en cuisine et dans la préparation d'une boisson acidulée chez les populations amérindiennes.

Le semecarpus, *Semecarpus anacardium*, est un petit arbre originaire d'Inde qui produit des fruits dont la noix donne une substance colorante utilisée pour teindre les tissus. Ces noix sont également largement employées dans la médecine indienne et le fruit est parfois consommé. Le lapsie, *Choerospondias axillaris*, est un arbre originaire d'Asie et endémique au Népal, qui produit des petits fruits jaunes semblables à des prunes ovales. Le fruit est comestible et le noyau est parfois utilisé dans la confection de colliers et de bracelets.

*Dracontomelon dao*, le noyer de Nouvelle-Guinée, est un grand arbre de la forêt tropicale d'Asie du Sud-Est. Son fruit et les amandes contenues dans le noyau sont comestibles. Appelée aussi « la graine aux cinq bouddhas », celle-ci est divisée en plusieurs carpelles dont chacun semble évoquer l'image ou le symbole du Bouddha. On peut la trouver sur les étals d'amulettes religieuses et médicinales dans les marchés asiatiques de Thaïlande et du Laos car c'est une graine porte-bonheur.

### *Anacardium* sp.

**NOMS VERNACULAIRES :** anacardier, acajou à pomme, noix de cajou, pomme cajou, cashew

**ESPÈCE :** *Anacardium occidentale*

**ORIGINE :** Amérique du Sud, Antilles, devenu pantropical

Le genre *Anacardium* regroupe moins d'une dizaine d'espèces d'arbres, toutes originaires d'Amérique tropicale.

Cette graine provient d'un arbre originaire d'Amérique du Sud et des Antilles qui est aujourd'hui largement répandu et parfois même cultivé dans tout le monde tropical.

L'anacardier, *Anacardium occidentale*, est un petit arbre dont le fruit est un akène en forme de cœur, à l'extrémité d'un pédoncule floral, l'arille, qui forme une masse pulpeuse et sucrée, blanche, jaune ou rouge écarlate à maturité : c'est le « faux fruit » qui est appelé « pomme cajou » et qui est comestible. Il produit la noix de cajou constituée d'une enveloppe, ou péricarpe, dure et ligneuse à l'intérieur de laquelle se trouve l'amande. Cette enveloppe est particulièrement caustique lorsqu'elle est fraîche. Il ne faut jamais manger une noix de cajou crue cueillie sur l'anacardier : il est donc d'usage de torréfier la noix avant d'en extraire l'amande, afin de détruire les principes irritants. De cette enveloppe on extrait une huile qu'on appelle aussi aux Antilles « l'huile des Caraïbes ». Très caustique, elle contient du cardol et de l'acide anacardique. Cette huile est généralement employée dans la fabrication de vernis, d'encre indélébile, d'insecticides et comme fixatif des tatouages.

L'une des premières sources écrites européennes qui mentionne ce fruit est celle de l'explorateur et géographe français André Thevet qui, en 1557, donne une description et une illustration très détaillées de l'arbre et des usages du fruit au Brésil. Les populations amérindiennes du bassin amazonien connaissent bien ce fruit et sa graine qu'ils avaient l'habitude de récolter longtemps avant la colonisation et qui est nommé *acajù* en langue tupi. La noix de cajou a été exportée et plantée très tôt, dès le XVI<sup>e</sup> siècle, en Inde puis vers l'Afrique.

Les pharmacopées européennes et indiennes utilisent le baume de cajou comme caustique pour détruire les verrues, les cors, contre les ulcères, les crevasses et les lésions lépreuses. De nos jours, l'amande, très goûteuse, fait l'objet d'un commerce international important. L'amande, ou *cashew*, est aussi employée en pâtisserie, en confiserie et en chocolaterie. Pressée à froid, elle fournit une huile non siccative qui remplace parfois l'huile d'amande douce. Dans la bijouterie amazonienne, et malgré ses propriétés caustiques, il arrive parfois que l'on

*Anacardium occidentale*.  
Extrait de N. J. von Jacquin, *Selectarum stirpium Americanarum historia*, 2<sup>e</sup> éd., p. 62, t. 121 (1780-1781).



*Anacardium occidentale*, fruit et noix.



Noix de cajou, 35 mm de longueur environ.



Une des premières représentations de l'anacardier par un Européen. Gravure sur bois. Extrait de A. Thévet, *Les Singularitez de la France antarctique, autrement nommée Amérique, & de plusieurs terres et isles découvertes de nostre temps*, 1557.

trouve une noix de cajou entière et crue utilisée comme perle dans des colliers de graines naturelles.

Autres espèces dont on consomme les graines en Amérique tropicale :

- *Anacardium excelsum*, cajou sauvage ;
- *Anacardium othonianum*, petit cajou ;
- *Anacardium giganteum* ;
- *Anacardium humile*.

### *Sclerocarya birrea*

**NOMS VERNACULAIRES** : prunier d'Afrique, prunes marula

**ORIGINE** : Afrique de l'Est

Le nom générique du genre *Sclerocarya* vient du grec *sclero* qui signifie « dur » et *carya* qui signifie « noix », en référence au noyau du fruit. Il regroupe environ 4 à 6 espèces d'arbres originaires d'Afrique et de l'océan Indien.

Le prunier d'Afrique, *Sclerocarya birrea*, est un arbre d'environ 12 m de hauteur qui pousse assez communément dans les savanes sableuses sahélo-soudaniennes et soudaniennes. La répartition de cet arbre comprend l'Afrique, de l'ouest du Sénégal au Cameroun, jusqu'en Ouganda et en Éthiopie. C'est une essence d'arbre qui est appréciée car elle constitue une ressource alimentaire pour le bétail, pour les hommes, et pour la faune sauvage locale, notamment les pachydermes qui en aiment les fruits. Ceux-ci, que l'on appelle également « prunes marula », sont comestibles. On peut les consommer crus ou cuits et transformés. Par un procédé de fermentation, ils sont aussi employés pour la fabrication d'une bière locale très populaire, la « bière marula ». En médecine traditionnelle, les propriétés anti-inflammatoires externes et purgatives des amandes du noyau sont connues. On fabrique de l'huile destinée aux usages culinaires, comme agent de conservation de la viande, et comme insecticide. Elle est aussi utilisée pour les soins de la peau. Les amandes du noyau, une fois écrasées, peuvent être utilisées

pour fabriquer des gâteaux ou des biscuits ou comme ingrédient dans la soupe.

Certaines populations d'Afrique de l'Est se servent aussi de ce noyau à des fins magiques, religieuses et divinatoires.

### *Schinus* sp.

**NOMS VERNACULAIRES** : faux poivrier, baies roses

**ESPÈCES** : 1 *Schinus molle* ;

2 *Schinus terebinthifolius*

**ORIGINE** : 1 Pérou ; 2 Brésil

Le genre *Schinus* regroupe plus d'une vingtaine d'espèces d'arbres et d'arbustes originaires d'Amérique tropicale.

*Schinus molle*, le faux poivrier, est un petit arbre originaire du Pérou, qui produit les baies roses à la saveur légèrement sucrée et piquante une fois séchées. Selon le témoignage de Garcilaso de la Vega, dit l'Inca, premier écrivain péruvien amérindien, en 1609, les Incas fabriquaient avec ces baies une très bonne boisson aux vertus médicinales, pour guérir les coliques et les problèmes de vessie. En épaississant le breuvage, on obtenait également un « bon miel », et même du vinaigre si la préparation était exposée au soleil. Ces baies arrivent en Europe dès le XVI<sup>e</sup> siècle. Souvent confondues avec le poivre en raison de leur taille et de leur saveur piquante, elles ont d'ailleurs servi à le falsifier.

Une autre espèce, *Schinus terebinthifolius*, est également appelée « faux poivrier ». C'est un petit arbre, originaire du Brésil, qui produit aussi des baies roses dont l'usage en tant qu'épice s'est largement répandu de nos jours en nouvelle cuisine. Cette espèce d'arbre est même considérée comme envahissante dans certaines îles de l'océan Indien ainsi qu'aux États-Unis où il a été introduit. Les baies roses font aujourd'hui partie des épices, et, à ce titre, font l'objet d'un commerce international dont les principaux producteurs sont les îles de La Réunion, Maurice et Madagascar.



FIG. 1. — *Poupartia caffra*: 1, feuille adulte  $\times 1/2$ ; 2, bouquet terminal de feuilles jeunes  $\times 1/2$ ; 3, le même sans feuilles, gr. nat.; 4, fleur jeune  $\times 2$ ; 5, fleur épanouie  $\times 2$ ; 6, jeune plantule avec ses cotylédons  $\times 1/2$ ; 7, rameau d'un jeune plant  $\times 1/2$ ; 8, feuille d'un jeune plant  $\times 1/2$ ; 9, graine, gr. nat.; 8', opercule, gr. nat. (114<sup>e</sup> Famille.) — 7 —

*Sclerocarya birrea* syn. *Poupartia caffra*. Extrait de *Flore de Madagascar et des Comores*, « Anacardiaceae », vol. 114, p. 7 (1946), dessins de M. J. Vesque.



Noyaux de *Sclerocarya birrea*, environ 25 mm de longueur.



Baies entières de *Schinus terebinthifolius*, fruits entre 4 et 5 mm de diamètre environ.

Bien qu'elles soient inoffensives à faible dose, il semblerait qu'une consommation excessive de ces baies puisse toutefois provoquer quelques indispositions, telles que diarrhées et vomissements.



## Famille des Annonacées



Répartition mondiale de la famille des Annonacées.

Les Annonacées forment une famille de plantes dicotylédones qui comprend 2 300 espèces réparties en 130 genres environ. Ce sont des arbres, des arbustes, plus rarement des lianes. Les Annonacées se rencontrent dans les régions tropicales pour la plupart, sauf cas exceptionnel, et sont fréquentes dans les forêts tropicales de basse altitude.

L'un des principaux genres est *Annona*, qui regroupe un bon nombre d'arbres fruitiers des régions tropicales tels *Annona cherimola*, le chérimolier, *Annona glabra*, l'annona glabre, *Annona montana*, le corossolier bâtard, *Annona mucosa*, le rollinier, originaire de la Guyane et du nord du Brésil, *Annona muricata*, le corossolier, *Annona reticulata*, le cachiman, *Annona squamosa*, l'attier ou pommier cannelle.

La plupart de ces fruits contiennent des graines sombres ovales et lisses qui sont parfois utilisées pour la fabrication de bijoux fantaisie. Enfin, on compte également le genre *Cananga* dans lequel se trouve l'ylang-ylang, *Cananga odorata*.

Les fruits des Annonacées sont assez variables et sont constitués d'un ou de plusieurs carpelles comme c'est le cas pour le genre *Xylopia*, soit

en un syncarpe arrondi à nombreux carpelles, comme c'est le cas pour les fruits du genre *Annona*.

### *Monodora sp.*

**NOMS VERNACULAIRES :** faux muscadier, muscadier du Gabon, muscade calebasse

**ESPÈCE :** *Monodora myristica*

**ORIGINE :** Afrique de l'Ouest

Le genre *Monodora* regroupe environ une vingtaine d'arbres et d'arbustes originaires d'Afrique tropicale et de Madagascar.

Le muscadier du Gabon, *Monodora myristica*, est une espèce de grand arbre présente dans les forêts tropicales humides d'Afrique de l'Ouest, du Liberia au Cameroun. Le fruit assez volumineux, d'environ 15 cm de diamètre, contient des graines noyées dans une pulpe blanche, qui constituent la partie de la plante la plus recherchée.

Les graines brun clair sont nombreuses et oblongues, légèrement comprimées, d'un peu moins de 2 cm de longueur, sont utilisées comme



*Annona cherimola*. Extrait de C. J. Trew, G. D. Ehret, *Plantae selectae*, vol. 5, t. 49 (1755).



*Annona reticulata*. Extrait de B. H. van Nooten, *Fleurs, fruits et feuillages choisis de l'île de Java : peints d'après nature*, t. 20 (1880).



*Annona squamosa*. Extrait de Curtis's *Botanical Magazine*, t. 3039-3122, vol. 58 [sér. 2, vol. 5], t. 3095 (1831).



Fruit séché du pommier cannelle.

Fruit séché et graines du corossolier, graines de 15 mm de longueur environ.

condiment dans la confection de plusieurs mets camerounais. Elles font également office d'épice car elles ont une saveur piquante et une odeur aromatique qui rappelle la noix de muscade. Au Gabon, les fruits entrent dans la pharmacopée traditionnelle comme vermifuge.

Les graines s'utilisent également pour soulager la constipation et les migraines et servent à combattre les poux. Enfin, ces graines, appelées aussi « graines de zningo » au Gabon, ont une valeur symbolique forte de « porte-chance ». Cela explique leur utilisation dans les cérémonies de bénédiction familiale, à l'instar d'autres noix comme la noix de cola.

En Afrique, les graines sont encore récoltées sur les populations naturelles car l'arbre n'est pas domestiqué ni cultivé.

pillé dans les plats. On le retrouve aussi dans les mélanges d'épices tels que le ras el-hanout et le massala. Il est également utilisé en médecine traditionnelle pour ses vertus antitussives et antiasthmatiques. Utilisé dans les boissons, il aurait des vertus aphrodisiaques.

### *Xylopi* sp.

**NOM VERNACULAIRE :** poivre de Guinée

**ESPÈCE :** *Xylopi* *aethiopica*

**ORIGINE :** Afrique

Le genre *Xylopi* regroupe 100 à 150 espèces d'arbres ou d'arbustes natifs des régions tropicales d'Afrique, d'Amérique du Sud et d'Asie. *Xylopi* *aethiopica* est un grand arbre d'une vingtaine de mètres de hauteur, qui pousse à l'état spontané sur la côte occidentale africaine et dont les fruits sont très recherchés comme épice ; c'est le « poivre de Guinée ».

On rencontre d'autres espèces de *Xylopi* également utilisées pour le goût poivré de leurs fruits et de leurs graines dans d'autres régions africaines, mais également en Inde et en Amérique du Sud. Généralement, ce sont les fruits qui sont parfumés tandis que les graines apportent le piquant. Le poivre de Guinée était déjà connu en Europe au Moyen Âge pour ses qualités aromatiques et a régulièrement été employé en remplacement du poivre noir lorsqu'il venait à manquer, selon les époques et au gré des conflits. Le poivre de Guinée est très utilisé dans la cuisine africaine, où il est incorporé



*Monodora myristica*. Extrait de Curtis's *Botanical Magazine*, t. 3039-3122, vol. 58 [sér. 2, vol. 5], t. 3059 (1831).



*Xylopi* *aethiopica*, gosses. Fruits entre 5 et 7 mm de longueur.



*Xylopi* *aethiopica*. Extrait de M. de L'Obel, *Plantarum seu stirpium icones*, vol. 2, p. 205, fig. 2 (1581).



## Famille des Apiacées



Répartition mondiale de la famille des Apiacées.

Les Apiacées sont une famille de plantes qui comprend plus de 3 000 espèces, plus de 420 genres. Surtout présentes dans les régions tempérées, ce sont souvent des plantes herbacées annuelles, parfois bisannuelles ou vivaces. Elles se caractérisent par une inflorescence typique : l'ombelle. C'est pourquoi elles sont aussi appelées Ombellifères.

De manière générale, leurs graines sont contenues dans des fruits secs qui se divisent en segments et sont appelés « schizocarpes ». Certaines d'entre elles sont des plantes extrêmement toxiques comme la grande ciguë, *Conium maculatum*, ainsi que la plupart des plantes regroupées dans le genre des *Oenanthes* sp. Mais plusieurs espèces sont comestibles et fournissent des graines appréciées comme épice pour aromatiser cuisine et boissons sucrées ou alcoolisées.

Les graines sèches du maceron, *Smyrniolum olusatrum*, ont une saveur poivrée. Cette Apiacée connue en Europe, en Afrique du Nord et en Asie au moins depuis le Moyen Âge, a été utilisée comme épice. En Turquie, les graines de *Laser trilobum* ont une odeur qui rappelle le cumin et servent à épicer les plats.

Ces mêmes ombellifères ont aussi été employées en parfumerie pour leurs arômes. Au XIX<sup>e</sup> et au début du XX<sup>e</sup> siècle, les graines du carvi, *Carum carvi*, du cumin, *Cuminum cyminum*, de l'anis vert, *Pimpinella anisum*, du fenouil, *Foeniculum vulgare*, de la coriandre, *Coriandrum sativum*, et de l'aneth, *Anethum graveolens*, ont aussi fourni à la distillation des essences qui ont servi à parfumer les savons de toilette.

Médicinales, certaines Apiacées sont réputées calmer et réguler les problèmes digestifs par leurs propriétés carminatives antifatulences. On leur attribue également des propriétés diurétiques, emménagogues, expectorantes, et antispasmodiques. Enfin, pour certaines, on leur prête des propriétés aphrodisiaques et galactogènes, c'est-à-dire stimulantes pour la sécrétion lactée chez les femmes.

Le cumin velu, *Ammodaucus leucotrichus*, fait partie de ces Apiacées utilisées pour leurs propriétés médicinales en Afrique du Nord. Seul représentant du genre *Ammodaucus* sp., il est endémique du Sahara. On le rencontre également sur les îles Canaries. Ses feuilles et ses graines très parfumées sont traditionnellement utilisées dans la pharmacopée des Sahariens.



*Smyrniolum olusatrum*. Extrait de W. Baxter, *British Phaenogamous Botany*, t. 161-240, vol. 3, t. 195 (1834-1843).



### Calendrier des activités par saisons.

Extrait du capitulaire *De Villis vel curtis imperii*. Ce manuscrit carolingien rassemble l'ensemble des articles de lois édictées entre 770 et 813 par Charlemagne pour la gestion des domaines impériaux. Écrit en latin médiéval, il définit comment les jardins de l'époque devaient être gérés. Il nomme 94 végétaux, plantes et arbres que les domaines royaux se devaient de cultiver.

Le capitulaire est actuellement conservé à la bibliothèque de Wolfenbüttel en Allemagne.



### Récolte de l'aneth.

Extrait du *Tacuinum sanitatis*, t.32. (Voir p. 13)



Mais les Apiacées qui poussent sur le pourtour du Bassin méditerranéen ne sont pas les seules à avoir été utilisées. Les graines de *Cnidium monnieri*, une Apiacée originaire d'Orient, sont connues et employées depuis fort longtemps dans la médecine traditionnelle chinoise pour lutter contre les problèmes de sexualité. Des travaux de recherche récents s'intéressent aussi aux composés phytochimiques contenus dans les racines et les graines de *Saposhnikovia divaricata*, une autre Apiacée originaire d'Orient et anciennement utilisée dans la pharmacopée chinoise.

### *Ammi majus*

**NOMS VERNACULAIRES :** ammi élevé, ammi officinal

**ORIGINE :** Bassin méditerranéen

L'ammî élevé, *Ammi majus*, est une plante annuelle d'environ 80 cm de hauteur. Ses fruits sont des akènes et les graines brunes ne dépassent pas 2 mm de longueur en moyenne. L'ammî est une Apiacée aux propriétés médicinales connues anciennement des Grecs et des Arabes. On la rencontre dans tout le Bassin méditerranéen. Elle est utilisée depuis l'Égypte antique, à l'instar d'autres Apiacées dont elle partage les propriétés antiseptiques et médicinales. La plante est aussi mentionnée dans le capitulaire *De Villis vel curtis imperii*, un texte administratif du VIII<sup>e</sup> siècle, qui énumère une longue liste de végétaux dont Charlemagne a imposé la culture dans les domaines royaux, au même titre que des plantes dont on emploie les graines épicées comme la coriandre, l'anis vert, le fenugrec, le cumin, le carvi, l'aneth, le fenouil, le pavot, la nigelle, ou la moutarde. Fruits entre 4 et 5 mm de diamètre environ. Autre espèce utilisée pour ses graines épicées : ► *Ammi visnaga* ou *Visnaga daucoides*, originaires du Bassin méditerranéen et d'Afrique du Nord. Les graines de l'*Ammi visnaga*, appelé

aussi *khella*, ou encore « herbe aux cure-dents », sont connues depuis l'Égypte antique et ont été utilisées dans la pharmacopée traditionnelle nord-africaine.

### *Anethum graveolens*

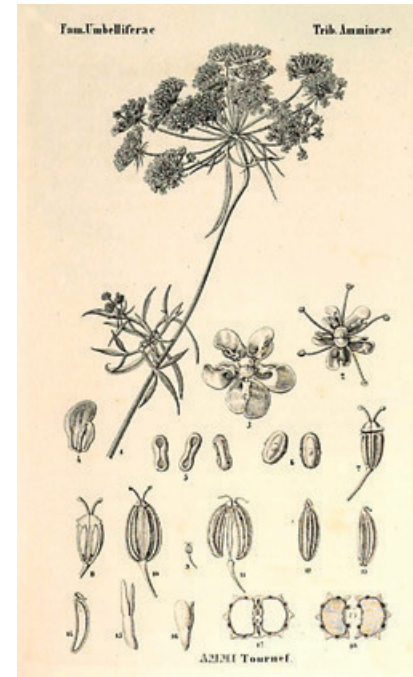
**NOMS VERNACULAIRES :** aneth, faux anis, aneth odorant

**ORIGINE :** Bassin méditerranéen, Asie centrale

L'aneth, *Anethum graveolens*, est une plante annuelle herbacée dont l'usage des graines est ancien puisqu'on en trouve des traces il y a 5 000 ans dans la médecine égyptienne. La plante est également mentionnée dans le Nouveau Testament au titre des plantes taxées d'impôt. L'aneth fait partie des plantes médicinales citées dans le papyrus Ebers, l'un des plus anciens traités médicaux égyptiens, daté d'environ 3 500 ans. Mais les témoignages les plus anciens ont été mis au jour récemment par des recherches archéologiques menées sur le site israélien d'Atlit Yam, un village englouti par la mer et daté du Néolithique, ou des restes d'aneth vieux d'environ 7 500 ans ont été retrouvés.

Les Romains et les Grecs appréciaient cette plante et ses grains aussi bien pour ses vertus médicinales que comme épice en cuisine. L'huile essentielle que l'on tire des graines avait des propriétés sédatives connues et très prisées des gladiateurs qui lui reconnaissaient le pouvoir d'assouplir et de fortifier les membres. Si son usage apparaît très tôt en Angleterre, sans doute en raison de l'influence romaine, la plante n'a été cultivée chez les Anglo-Saxons qu'à partir du XVI<sup>e</sup> siècle.

Devenues très populaires dans les pays d'Europe orientale comme la Pologne et la Russie, les graines d'aneth aromatisent les conserves de cornichons et de concombres au vinaigre, les pickles, les soupes, les ragoûts et, dans certains pays, les pains.



*Ammi majus*. Extrait de T. F. L. Nees von Esenbeck, *Genera plantarum florae germanicae*, vol. 6, fasc. 26, (1849).



*Ammi visnaga*. Extrait de C. Bettfreund, *Flora Argentina*, vol. 3 : t. 155 (1901).



*Anethum graveolens*. Extrait de O. W. Thomé, *Flora von Deutschland, Österreich und der Schweiz*, vol. 3, t. 378 (1885).



*Anethum graveolens*, fruits de 8 à 10 mm de longueur.



On attribue aux graines d'aneth, utilisées comme herbe médicinale, des propriétés analogues à celles du carvi, du fenouil et de l'anis. Elles sont réputées apporter de la vitalité, combattre le hoquet, les maux de tête, la toux des enfants et, selon l'usage qu'en préconisait Charlemagne, calmer les convives éméchés. L'aneth entre aussi dans l'aromatisation de quelques boissons digestives alcoolisées telles que l'aquavit, ou de liqueurs comme le rossoli qui, dit-on, était servi à la table de Louis XIV.

Graines aux propriétés magiques, elles préservent de la folie et entrent dans les recettes destinées à préserver des mauvais sorts. Les graines d'aneth sont aussi bien employées en cuisine qu'en pharmacie en Inde, en Chine et au Japon.

### *Angelica archangelica*

**NOM VERNACULAIRE :** angélique officinale  
**ORIGINE :** Eurasie

L'angélique est une plante bisannuelle pouvant atteindre 2,50 m de hauteur et dont les scientifiques pensent que l'origine géographique est eurasiennne. Cultivée depuis le x<sup>e</sup> siècle en Scandinavie, elle n'apparaît pourtant qu'au xiv<sup>e</sup> siècle dans les jardins d'Europe centrale où elle est cultivée comme plante médicinale et condimentaire dont on utilise toutes les parties, y compris les graines. Très aromatique, elle est considérée comme un élixir de longue vie, un antipoison et un bactéricide employé notamment dans l'eau de mélisse, une préparation alcoolisée appelée aussi « eau des Carmes ». Comme beaucoup d'autres Apiacées, elle est réputée posséder des vertus stimulantes et carminatives, bien qu'à forte dose la plante puisse s'avérer toxique. Pour son parfum, elle a également été utilisée dans la cosmétique, notamment pour la fabrication des savons.

### *Apium graveolens*

**NOM VERNACULAIRE :** céleri  
**ORIGINE :** Méditerranée

Le céleri, *Apium graveolens*, est une plante bisannuelle connue depuis au moins 3000 ans comme plante médicinale diurétique. Il est le descendant cultivé de l'ache des marais, *Apium graveolens* var. *graveolens*, une plante qui pousse à l'état sauvage dans les zones humides. Ses graines sont utilisées pour parfumer le poisson, les courts-bouillons et le chou-fleur, et si on les fait infuser dans de l'eau-de-vie, peuvent donner une liqueur. Entières ou moulues, elles agrémentent aussi les soupes et les sauces, jusqu'en Russie et en Scandinavie. Elles parfument sauces tomate, vinaigrettes, pains de viande et même les bretzels. Prises en tisane, on leur attribue également des propriétés apaisantes favorisant le sommeil, diurétiques et carminatives.

### *Carum carvi*

**NOM VERNACULAIRE :** carvi  
**ORIGINE :** Europe centrale

Le carvi, *Carum carvi*, est une plante bisannuelle pouvant atteindre 60 cm de hauteur et dont on utilise les feuilles mais surtout les graines. Le carvi fait partie des épices utilisées depuis plus de 5000 ans. Des fouilles archéologiques menées près du lac de Paladru dans le Jura ont révélé la présence de plusieurs épices dans la cuisine des hommes de la région il y a 5500 ans. Parmi elles se trouvaient les graines carbonisées de carvi, ce qui fait de cette plante une des plus anciennes épices connues en Europe. Très aromatiques, les graines de carvi servent à parfumer les plats traditionnels comme la choucroute, les fromages comme le munster, la charcuterie ou encore les pâtisseries, les confiseries et, bien entendu, le pain. Dans la pharmacopée ancienne, le carvi était employé comme stimulant digestif et aromatique pour combattre



*Angelica archangelica*  
syn.  
*Archangelica officinalis*.  
Extrait de  
F. E. Köhler,  
*Medizinal Pflanzen*,  
vol. 2, t. 97  
(1890).



*Apium graveolens*. Extrait de  
T. F. L. Nees von Esenbeck, *Genera plantarum florae germanicae*,  
vol. 6, fasc. 26, (1849).



*Carum carvi*. Extrait de F. E. Köhler, *Medizinal Pflanzen*, vol. 2, t. 91 (1890).



*Apium graveolens*,  
fruits de  
1,5 mm  
de longueur.



*Angelica archangelica*,  
fruits de 8 à  
10 mm de  
longueur.



*Carum carvi*,  
fruits de 3 à 5 mm de longueur.



les maux de ventre. C'est probablement à l'occasion des conquêtes romaines que l'usage du carvi se diffuse vers l'Orient. Utilisé au Moyen Âge dans la cuisine, le carvi servait aussi à parfumer les pâtisseries et le pain. Il fait partie des Apiacées qui sont mentionnées dans le texte du capitulaire *De Villis vel curtis imperii*. Ces petites graines semblent également être investies d'un pouvoir magique, puisque, toujours au Moyen Âge, elles étaient censées éloigner les sorcières. Comme plusieurs autres graines-épices, le carvi aromatise plusieurs alcools forts des pays du nord de l'Europe, comme le gin, l'aquavit, le schnaps ou le brennivín.

Au XIX<sup>e</sup> et au début du XX<sup>e</sup> siècle, les graines pulvérisées du carvi entrent dans la composition de sachets parfumés ou sont distillées pour parfumer les savons de toilette.

Autres espèces utilisées pour leurs graines épicées :

► *Bunium persicum* syn. *Carum persicum*, le cumin noir, cumin de l'Inde, *kala jeera*, ou encore *zira*, originaire d'Europe du Sud-Est, du Caucase, de la Sibérie et de l'Asie occidentale, est une Apiacée dont le genre à longtemp est associé au genre *Carum* sp. Les graines noires et allongées sont employées dans la cuisine de l'Inde du Nord dans les korma et les byriani, mais aussi dans la cuisine iranienne et sud-asiatique ;

► *Perideridia gairdneri* syn. *Carum gairdneri*, le yampah est une plante alimentaire traditionnelle des Amérindiens de l'ouest de l'Amérique du Nord. Ses graines, qui ont un peu le goût du carvi, ont été utilisées comme épice.

## *Coriandrum sativum*

**NOM VERNACULAIRE :** coriandre

**ORIGINE :** Moyen-Orient, Asie Mineure

La coriandre, *Coriandrum sativum*, est une plante herbacée annuelle qui peut atteindre 1,40 m de hauteur. Elle est aujourd'hui largement répandue dans tout le Bassin méditerranéen,

tout comme en Asie et en Amérique latine. On utilise ses feuilles vertes en assaisonnement mais surtout ses graines aussi bien comme épice qu'en pharmacie. On l'appelle parfois « persil chinois » ou encore « persil arabe ». Il semble que cette plante ait été cultivée très anciennement.

À ce jour, les plus anciens vestiges de coriandre sont des restes de graines desséchées qui ont été retrouvés sur les sites de la grotte de Nahal Hemar et d'Atlit Yam, deux sites archéologiques israéliens datés d'environ 8 000 ans. Selon certains chercheurs qui travaillent sur l'étymologie du mot « coriandre », les premières traces écrites sur cette plante remonteraient à la Grèce antique, il y a plus de 3 000 ans. Durant cette période, les graines et les fruits étaient utilisés comme offrande ou dans la confection de préparations aromatiques à usage rituel. La plante était également connue en Égypte antique où des restes de graines ont été retrouvés dans les tombeaux. Elle fait partie des plantes-épices qui sont mentionnées dans le papyrus Ebers, l'un des plus anciens traités médicaux, daté d'il y a 3 500 ans. La coriandre arrive dans le nord de l'Europe avec les Romains, qui l'emploient mélangée à du cumin et du vinaigre pour conserver la viande. En dépit de son odeur particulière, que certains associent à celle de la punaise, Charlemagne ordonne sa culture dans les jardins royaux comme en témoigne le chapitre 70 du capitulaire *De Villis vel curtis imperii*. Ses propriétés médicinales carminatives et stimulantes sont connues et utilisées depuis l'Antiquité dans toutes les pharmacopées traditionnelles. Elle entre comme ingrédient dans certaines recettes pour la réalisation de l'eau des Carmes, une préparation alcoolisée à base de mélisse mise au point au XVII<sup>e</sup> siècle et encore produite de nos jours.

Les graines de coriandre ont également été distillées pour parfumer les savons de toilette.



*Coriandrum sativum*. Extrait de F. E. Köhler, *Medizinal Pflanzen*, vol. 2, t. 145 (1890).



*Cuminum cyminum*. Extrait de F. E. Köhler, *Medizinal Pflanzen*, vol. 3, t. 23 (1890).



*Coriandrum sativum*, fruits globuleux entre 4 et 6 mm de diamètre.

*Cuminum cyminum*, fruits de 4 à 6 mm de longueur.

*Foeniculum vulgare*, fruits de 6 à 8 mm de longueur.

*Foeniculum vulgare* syn. *Foeniculum officinale*. Extrait de F. Losch, *Kräuterbuch, unsere Heilpflanzen in Wort und Bild*, 2<sup>e</sup> éd., t. 51, fig. 1 (1905).



## *Cuminum cyminum*

**NOM VERNACULAIRE :** cumin

**ORIGINE :** Bassin méditerranéen

Le cumin, *Cuminum cyminum*, est une plante herbacée annuelle de la famille des Apiacées originaire du Bassin méditerranéen et probablement de la vallée du Nil ou d'Asie Mineure. On retrouve des traces de son utilisation en Égypte depuis plus de 5000 ans. Comme l'aneth, cette plante est également évoquée dans la Bible qui décrit, à l'instar du blé, le battage du cumin au fléau pour la récolte des graines. Épice très appréciée des Romains, qui protégeaient leurs plantations en les mettant sous bonne garde, le cumin est aussi, à haute dose, un narcotique utilisé dans les pharmacopées anciennes pour apaiser les troubles digestifs. Il entre dans la composition de nombreux mélanges d'épices, comme le ras el-hanout marocain ou encore le massalé, le cari et le garam massala, car il est très utilisé dans les cuisines indienne et extrême-orientale. En Europe, on utilise toujours le cumin pour parfumer certains fromages à pâte dure tels le gouda et l'édam. Au XIX<sup>e</sup> siècle, les graines de cumin ont également été distillées pour parfumer les savons de toilette.

## *Foeniculum vulgare*

**NOM VERNACULAIRE :** fenouil

**ORIGINE :** Bassin méditerranéen

Le fenouil, *Foeniculum vulgare*, est une plante bisannuelle, parfois vivace, pouvant atteindre 2,50 m de hauteur. D'origine principalement méditerranéenne, elle est très tôt connue des civilisations chinoise et indienne comme légume, mais également pour ses graines aromatiques et médicinales. Dès l'Antiquité, les Égyptiens, les Grecs et les Romains cultivent le fenouil autant pour ses propriétés carminatives que parce qu'ils le pensent capable de favoriser le

maintien d'une bonne vision. Cette popularité perdure au Moyen Âge, et en raison de ses propriétés digestives, sa consommation est même recommandée par sainte Hildegarde de Bingen, abbesse et agronome du XII<sup>e</sup> siècle. Certaines croyances populaires européennes font du fenouil et surtout de ses graines une plante magique, protectrice et bénéfique, qui éloigne les mauvais sorts. Il est également censé soigner les morsures de serpent. La cuisine contemporaine a surtout retenu de savoureuses recettes de poissons, légumes et soupes aromatisés aux graines de fenouil, ainsi que des usages en phytothérapie pour ses propriétés carminatives, galactogènes, diurétiques, emménagogues, expectorantes et antispasmodiques. Très odorants, les grains de fenouil, à l'instar de ceux d'autres Apiacées, ont été distillés pour parfumer les savons de toilette, notamment au XIX<sup>e</sup> siècle.

## *Levisticum officinale*

**NOMS VERNACULAIRES :** livèche, ache des montagnes

**ORIGINE :** Asie Mineure

La livèche, *Levisticum officinale*, est une plante herbacée vivace de la famille des Apiacées probablement originaire d'Asie Mineure. Utilisée comme épice et comme plante médicinale, elle est connue dès l'Antiquité. Elle est mentionnée par Charlemagne au même titre que d'autres Apiacées dans le capitulaire *De Villis vel curtis imperii*. Les moines bénédictins l'ont introduite en Europe au IX<sup>e</sup> siècle de notre ère à partir d'Italie. Ses graines ont une forte odeur et un goût de céleri, avec lequel elle partage certaines vertus médicinales. Dans les cuisines traditionnelles, elles sont employées pour aromatiser le sel au céleri et les courts-bouillons. Dans certains pays, cette particularité lui a souvent valu le nom d'« herbe à Maggi » d'après le fameux arôme industriel, qui, pourtant, n'en contient pas un atome !

*Levisticum officinale*. Extrait de F. E. Köhler, *Medizinal Pflanzen*, vol. 2, t. 120 (1890).



*Levisticum officinale*, fruits entre 5 et 7 mm de longueur.



*Myrrhis odorata*, fruits entre 15 et 25 mm de longueur.



*Myrrhis odorata*. Extrait de C. A. M. Lindman, *Bilder ur Nordens Flora*, vol. 2, t. 265 (1922-1926).