< retour

Epicerie

Anis vert en poudre

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

- À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Epices

Plante aromatique annuelle originaire des pays de la Méditerranée orientale et d'Égypte, où elle pousse encore à l'état sauvage.
La plante a des tiges creuses très ramifiées pouvant atteindre de 50 à 75 cm de haut. Les petites fleurs blanchâtres disposées en ombelles forment de nombreuses ombellules qui abritent les fruits, des graines dures à saveur épicée légèrement sucrée. Ces graines

duveteuses longues d'environ 0,5 cm, de couleur gris-vert, sont de forme ovale. Elles tombent très facilement lorsqu'elles sont mûres.

On l'utilise pour tonifier le cœur, stimuler la digestion, combattre la flatulence et soulager la toux et l'asthme.

VARIÉTÉS

Une certaine confusion entoure cette épice du fait que plusieurs plantes possèdent à divers degrés sa saveur, soit le fenouil (parfois appelé «anis doux»), l'aneth, le carvi (appelé «anis bâtard») et le cumin (appelé «faux anis»).

L'anis vert :L'anis véritable provient d'une espèce nommée «anis vert» (Pimpinella anisum). Comme les autres, il fait partie de la famille des Ombellifères, mais un arbuste de la famille des Magnoliacées produit un fruit appelé «badiane ou anis étoilé» qui a sensiblement la même saveur et les mêmes propriétés.

COMMENT CHOISIR ?

À moins d'utiliser l'anis à profusion, n'acheter qu'une petite quantité à la fois afin que les graines soient plus savoureuses. Choisir un anis vert bien parfumé.

QUE FAIRE AVEC ?

Les feuilles, plus délicates que les graines, sont excellentes cuites ou crues. Elles assaisonnent salades, soupes, fromage à la crème, poissons, légumes et thé. Ce sont cependant les fruits (graines, étoiles) qui sont les plus employés. Ils assaisonnent aussi bien les mets sucrés que salés. Ils aromatisent ou décorent compotes, gâteaux, biscuits, pains (fougasse, bretzel, pain d'épice), salades, soupes, légumes, poissons et volaille. Les racines servent à la fabrication de vin. L'anis peut se substituer ou se mélanger à des épices telles la cannelle et la muscade dans les compotes, les gâteaux, les tartes et les pains notamment.L'anis est très employé en confiserie (réglisse, dragées, bonbons) et en liquoristerie; le pastis (France), l'anisette (Afrique du Nord), l'ouzo (Grèce), le raki (Turquie), l'arak (Égypte) et la sambuca (Italie) sont des boissons alcoolisées parfumées à l'anis. Cette épice est très utilisée dans les cuisines arabe et indienne. En Inde, l'anis peut être présent dans les currys et le garam masala, des mélanges d'épices relevées. On la mâche également pour se parfumer l'haleine. En Orient, l'anis étoilé assaisonne le porc, le poulet, le canard, le riz, le café et le thé. Elle entre aussi dans la composition du mélange d'épices appelé «cinq-épices».

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

L'anis vert se conserve dans une boîte hermétique à l'abri de la lumière, à température ambiante dans un endroit sec.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

On dit l'anis diurétique, carminatif, digestif, antispasmodique, expectorant, stomachique et stimulant. Son huile essentielle contient de l'anéthol, substance également présente dans le fenouil.

En tisane, mettre 5 g de graines écrasées, 4 à 5 étoiles ou quelques feuilles, pour 250 ml d'eau chaude, laisser bouillir 2 min, puis infuser 10 min pour un effet tonique du système nerveux et de l'appareil digestif.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
337 kcal	17,60 g	50,02 g	15,90 g	170,00 mg

calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	fibre
646,00 mg	16,00 mg	0,59 g	440,00 mg	14,60 g

cuivre	zinc	fer	manganèse	vitamin B1
0,91 mg	5,30 mg	36,96 mg	2,30 mg	0,34 mg

vitamin B2
0,29 mg

Afficher plus

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

L'anis est cité dans la Bible; c'est une des plus anciennes épices consommées. Les Romains servaient des desserts parsemés d'anis pour faciliter la digestion. Au Moyen Âge, l'anis était utilisé comme drogue et comme aphrodisiaque. Il ne fut introduit en Europe qu'au xive siècle et était alors utilisé pour aromatiser le pain. L'anis est particulièrement estimé en Europe, en Afrique du Nord et en Turquie. Il est cultivé intensivement dans le sud de la France. Il est également cultivé en Italie, en Espagne, en Russie, en Bulgarie et au Mexique.

Il n'y a actuellement aucun contenu classé avec ce terme.

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15409

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15409