



[< retour](#)

Epicerie

Anis étoilé



Aimez-vous cet ingrédient ?

[IMPRIMER \[1\]](#)

[TÉLÉCHARGER \[2\]](#)

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Epices

Origine : Egypte

Famille : Ombellifères

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 bâlard») et le cumin (appelé «faux anis»).

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. On en trouve en pharmacie, dans les épicerie fines ainsi que dans les herboristeries.

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 (régisse, 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 étoilée se conserve très bien lorsqu'elle est entière. L'anis étoilée en poudre est plus fragile.

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

Son nom latin *Illicium* signifie «appât» ou «attire», fait référence au fait qu'il était très utilisé au xvie siècle comme appât dans les pièges à souris. Le badianier est un arbre fortement ramifié qui mesure environ 8 m. Originaire du sud-est de la Chine, il est très répandu en Asie centrale et fut introduit en Europe à la fin du xvie siècle par un navigateur anglais. Les Chinois apprécient l'anis étoilé depuis des milliers d'années. Les feuilles lancéolées ressemblent aux feuilles du laurier et du magnolia. Les fruits ligneux sont d'un brun orangé. Chaque pointe des branches renferme une graine verte ovoïde striée. La saveur de ces graines est moins subtile que celle de l'anis vert, car elle est plus forte et plus poivrée. Un plat peut être parfumé par quelques graines seulement. L'anis étoilé conserve sa saveur plus longtemps

que l'anis vert. 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 xiv^e 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.

Brochettes de langoustines et bouillon au thé fumé [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

Poêlée de figues aux épices, crème glacée à la vanille bourbon [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

Osso bucco de lotte aux épices [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

Poires à l'anis au riz gratiné [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

Poires pochées à l'anis [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

Grosses frites pochées à l'anis étoilé [8]

[En savoir plus \[8\]](#)

Carpaccio de boeuf et aïoli au piment [9]

[En savoir plus \[9\]](#)

Ananas rôti aux épices [10]

[En savoir plus](#) [10]

Poulet fermier poêlé aux carottes et panais à l'anis [11]

[En savoir plus](#) [11]

Cappuccino de marrons anisés [12]

[En savoir plus](#) [12]

1

2

[13]



[13]

dernier »

[13]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15451>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15451>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/brochettes-de-langoustines-et-bouillon-au-the-fume>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/poelee-de-figues-aux-epices-creme-glacee-la-vanille-bourbon>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/osso-bucco-de-lotte-aux-epices>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/poires-lanis-au-riz-gratine>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/poires-pochees-lanis>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/grosses-frites-pochees-lanis-etoile>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/carpaccio-de-boeuf-et-aioli-au-piment>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/ananas-roti-aux-epices>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/poulet-fermier-poele-aux-carottes-et-panais-lanis>

[12] <https://www.qooq.com/recipes/cappuccino-de-marrons-anises>

[13] <https://www.qooq.com/ingredients/anis-etoile?page=1>