**Les épices c’est malin**

**Alix Lefief-Delcourt**

Editions Leduc.s

186 pages

9782848995243

6 euros

*17 février 2012-02*

Petit livre odorant et pétillant pour un quotidien apaisé, une santé renforcée, un palais contenté, une maison et un jardin parfumés. Plus besoin de produits de synthèse, de cosmétiques artificiels pour goûter l’harmonie et le bien être. Il y a, dans la cuisine de chacun, des pots à épices prêts à revigorer votre habitat et votre santé, à satisfaire vos papilles, à sublimer votre teint. Alors, n’hésitez plus, faîtes le plein de saveurs et agrémentez facilement votre existence. Les épices sont étonnantes et ce petit livre va vous conquérir par sa vitalité, sa simplicité de mise en œuvre et son ton résolument « tendance » !

Après la liste incontournable des 20 épices qu’il faut posséder dans sa cuisine et la description de leurs principales propriétés, se déclinent les applications pratiques en termes de beauté-santé puis celles recommandées pour la maison et le jardin sans oublier leur utilisation originelle en cuisine.

Ainsi, vous serez peut être surpris d’apprendre qu’un peu de cannelle, de clous de girofle ou de curcuma en poudre appliqués sur une coupure désinfectent et apaisent la douleur, que la déprime se chasse par des infusions de cannelle, de vanille, de graines de coriandre ou de cumin ou même des saupoudrages de curcuma ou de safran. Qu’il est agréable de s’endormir après un lait chaud au safran ou une infusion de graines d’aneth ou d’anis.

Savoir aussi qu’un masque à la cannelle, au curcuma ou au gingembre tonifiera et donnera de l’éclat à votre peau ; qu’un bain de pied au gingembre délassera vos pieds fatigués ou qu’une huile sésame-gingembre fortifiera votre chevelure pourra également retenir votre intérêt.

Ainsi apaisé, le nettoyage de la maison ou du jardin vous paraîtra plus doux. N’est-ce pas plus enchanteur de repousser guêpes et moustiques avec une pomme d’ambre (oranges et clous de girofle) ou bien d’éloigner cochenilles et pucerons avec du piment plutôt qu’inhaler vapeurs toxiques et polluantes ? Et pour les mauvaises odeurs, quoi de mieux qu’étoiles de badiane, bâtons de cannelle, gousse de vanille ou clous de girofles ?

Enfin, dans une maison agréable, recevoir est un plaisir ; aussi pensez encore aux fragrances épicées pour des convives heureux. Osez la cardamome dans le café pour lui donner un goût légèrement citronné, ajoutez quelques pincées de poivre pour des fraises encore plus exquises… Bref n’hésitez pas non plus à tester les quelques recettes de cuisine gourmandes aux saveurs relevées, proposées en fin de recueil.

Des vertus à l’infini, sans risquer l’overdose, décidemment, les épices se consomment sans modération, dans tous les sens. Pour tous les sens !

Cécile Pellerin