



REMÈDES
NATURELS

10 RECETTES AVEC DU CLOU DE GIROFLE



Chou rouge braisé aux pommes et baies de genièvre



Préparation : 1h30

Pour : 6 personnes

Liste des ingrédients :

- 1 chou rouge (environ 1 kg), émincé finement
- 2 pommes acidulées (type Boskoop ou Reine des Reinettes), pelées et coupées en lamelles
- 1 oignon rouge, émincé
- 1 à 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 8 à 10 baies de genièvre, légèrement écrasées
- 1 feuille de laurier
- 1 clou de girofle
- Sel et poivre du moulin
- 10 cl d'eau ou de bouillon de légumes
- Facultatif : 10 cl de vin rouge
- Facultatif : 1 pincée de cannelle

Préparation de la recette :

1. Dans une grande cocotte, faites revenir l'oignon émincé avec l'huile d'olive, sans trop le colorer.
2. Ajoutez le chou rouge émincé et laissez-le tomber quelques minutes en remuant.
3. Ajoutez ensuite les pommes, les baies de genièvre, le laurier, le clou de girofle, le sel, le poivre et éventuellement la cannelle. Mélangez bien.
4. Déglacez avec le vinaigre et le vin rouge, puis ajoutez l'eau ou le bouillon.
5. Couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant 1h à 1h15, en remuant de temps en temps. Le chou doit être fondant et les pommes légèrement confites. Ajustez l'assaisonnement en fin de cuisson et c'est prêt !

Astuces du chef :

Pour renforcer la couleur du chou rouge, vous pouvez ajouter une cuillère à soupe de jus de citron ou de vinaigre dès le début de la cuisson. Cela permettra de préserver les pigments naturels du chou, les anthocyanes, qui ont tendance à virer au bleu.

Pensez aussi à bien écraser les baies de genièvre avec le plat du couteau pour mieux libérer leur parfum.

N'hésitez pas à laisser le plat reposer toute une nuit : c'est l'un de ces plats qui sont encore meilleurs réchauffés le lendemain.

Chai latte maison : la vraie recette aux épices indiennes



Préparation : 20 min

Pour : 2 grands chaï latte

Liste des ingrédients :

- 300 ml de lait d'amande sans sucre ajouté
- 150 ml d'eau
- 2 c. à c. de thé noir en vrac (ou 2 sachets, type thé noir d'Assam, thé noir de Ceylan, thé noir Darjeeling)
- 1 petit bâton de cannelle ou 1/2 c. à c. de cannelle en poudre
- 4 gousses de cardamome verte
- 3 clous de girofle
- 4 à 6 grains de poivre noir ou une pointe de poivre long
- 1 à 2 rondelles fines de gingembre frais ou 1/3 c. à c. de gingembre en poudre
- Facultatif : 1 pointe de couteau de vanille en poudre ou 1/4 de gousse de vanille fendue
- Facultatif : 1 c. à s. de miel ou de sirop d'érable

NB : pour un résultat vraiment parfumé, essayez d'utiliser des épices pour chai latte entières et de qualité.

Préparation du chai latte :

1. Écrasez légèrement les gousses de cardamome, les clous de girofle et les grains de poivre noir avec le plat d'un couteau ou dans un petit mortier. Coupez le gingembre en fines lamelles si vous l'utilisez frais.
2. Versez l'eau dans une petite casserole, ajoutez la cannelle, la cardamome, le girofle, le poivre, le gingembre et, si vous le souhaitez, la vanille. Portez à frémissement, puis laissez infuser 5 à 8 min à feu très doux pour obtenir une vraie boisson indienne aux épices.
3. Hors du feu, ajoutez le thé noir. Couvrez et laissez infuser 3 à 5 min selon la force souhaitée.
4. Filtrez le mélange dans un récipient pour retirer le thé et les épices. Remettez le thé épicé dans la casserole.
5. Versez le lait d'amande sans sucre ajouté et, si vous le souhaitez, ajoutez le miel ou le sirop d'érable. Réchauffez doucement sans faire bouillir, tout en remuant.
6. Si vous souhaitez faire mousser votre latte, fouettez énergiquement au fouet à main, utilisez un mousseur à lait ou un mixeur plongeant quelques secondes.
7. Versez dans de grandes tasses, saupoudrez éventuellement d'une pincée de cannelle ou de gingembre en poudre, puis dégustez bien chaud.

Astuces pour réussir son chai latte maison :

Pour une boisson chaï bien parfumée, prenez le temps de bien faire infuser les épices dans l'eau avant d'ajouter le lait pour qu'elles donnent le maximum de leur parfum. Plus vous laissez infuser les épices, plus votre boisson sera intense, donc adaptez le temps d'infusion à votre goût.

Si vous aimez les boissons relevées, vous pouvez augmenter légèrement les quantités de gingembre et de poivre, tout en restant modéré pour ne pas dénaturer la recette.

Pour une version plus légère, utilisez simplement un lait d'amande sans sucre ajouté. Si vous souhaitez obtenir davantage de mousse, vous pouvez utiliser un lait végétal spécialement conçu pour être moussé.

Sirop de baies de genièvre

« faux gin »



Préparation : 20 min + 12 h de repos

Pour : environ 400 ml de sirop (8 à 12 verres)

Liste des ingrédients :

- 300 ml d'eau
- 2 c. à soupe de baies de genièvre légèrement écrasées
- 1 zeste de citron (ou 1/2 citron vert)
- 2 clous de girofle
- 3 graines de coriandre
- 3 graines de cardamome verte
- 1 petite branche de romarin frais
- 100 g de miel
- 1 trait de vinaigre de cidre
- Facultatif : 1 zeste d'orange amère, pour le côté « aperitivo »
- Facultatif : 1/2 c. à café de réglisse en poudre

Préparation de la recette :

1. Versez l'eau dans une casserole. Broyez toutes les épices grossièrement au mortier. Ajoutez toutes les épices, zestes et herbes.
2. Faites chauffer jusqu'à frémissement et laissez mijoter 5 min à feu doux, idéalement à couvert.
3. Coupez le feu et laissez infuser entre 30 min et 1 h. Vous pouvez aussi faire infuser 12 h à froid au réfrigérateur.
4. Filtrez l'infusion, puis laissez-la tiédir légèrement avant d'ajouter le miel et le vinaigre de cidre.
5. Mélangez soigneusement jusqu'à ce que le miel soit complètement dissous. Ne faites pas bouillir, afin de préserver au mieux les qualités du miel.
6. Laissez refroidir complètement, versez dans une bouteille stérile et conservez au frais. C'est prêt !

Dégustation : comment utiliser ce faux gin maison ?

Pour un gin tonic sans alcool maison, versez 20 à 30 ml de sirop dans un grand verre de glaçons, versez 100 à 150 ml d'eau gazeuse bien fraîche ou d'un tonic sec, ajoutez une rondelle de citron ou de lime et 2 ou 3 baies de genièvre, pour la déco surtout.

Pour une version faux gin-fizz, appelez-la « genièvre-fizz » : dosez avec 60 ml de sirop pour 250 ml d'eau pétillante et 15 ml de jus de lime. Vous pouvez aussi boire ce sirop dilué dans de l'eau plate, avec 1 dose pour 4 à 5 volumes d'eau gazeuse ou de tonic.

Vous pouvez également l'employer pour créer vos cocktails maison sans alcool, en l'associant par exemple avec des jus d'agrumes frais, des infusions froides (Earl Grey, verveine, thé vert), ou même une pointe de verjus pour un « aperitivo » raffiné.

Kari Ayam



Temps de préparation : 50 min

Pour : 4 personnes

Liste des ingrédients :

- 800 g de poulet (coupé en morceaux)
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon moyen émincé
- 3 gousses d'ail hachées
- 2 c. à soupe de pâte de curry (une poudre de curry madras fera très bien l'affaire)
- 1 c. à café de curcuma en poudre
- 2 pommes de terre coupées en gros cubes
- 400 ml de lait de coco
- 300 ml d'eau
- 1 bâton de cannelle
- 2 clous de girofle
- Sel et poivre
- Facultatif : coriandre fraîche

Préparation de la recette :

1. Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande cocotte. Ajoutez l'oignon et l'ail, et faites revenir jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.
2. Incorporez la pâte de curry (ou saupoudrez le curry en poudre) et le curcuma, remuez bien pour enrober les oignons et libérer les arômes.
3. Ajoutez les morceaux de poulet, faites-les dorer de tous côtés. Versez le lait de coco et l'eau, puis ajoutez la cannelle, les clous de girofle et les pommes de terre.
4. Portez à ébullition et réduisez le feu, puis laissez mijoter à couvert pendant 30 à 40 min, jusqu'à ce que le poulet soit tendre et la sauce bien onctueuse.
5. Salez et poivrez à votre goût et c'est prêt ! Vous pouvez servir avec un peu de coriandre fraîche ciselée par-dessus.

Astuces du chef :

Pour un goût plus intense : marinez le poulet dans un mélange de curcuma, pâte de curry et un filet de jus de citron pendant quelques heures avant cuisson. Cette marinade va attendrir la viande et lui donner plus de goût.

Ajustez la texture : utilisez du lait de coco épais et crémeux, mais pensez aussi à ajuster la texture en fin de cuisson avec un peu d'eau si la sauce est trop riche, pour avoir un kari onctueux, mais qui reste équilibré.

Pour le piquant : si la pâte de curry est trop piquante, adoucissez avec un peu de lait de coco supplémentaire.

Ajouter des épices : avec cette recette, vous pouvez ajouter quelques feuilles de kaffir lime, de la citronnelle fraîche, un petit morceau de galanga, etc.

Infusion de girofle



Préparation de la recette : 15 min

Pour : 1 tasse

Liste des ingrédients :

- 200 ml d'eau
- 3 ou 4 clous de girofle

Préparation de la recette :

1. Faites bouillir l'eau.
2. À ébullition, stoppez la chauffe et mettez les 3 ou 4 clous de girofle à infuser pendant une dizaine de minutes.
3. Retirez les clous de girofle et c'est prêt !

Quelques informations :

Vous pouvez boire cette tisane telle quelle, ou y ajouter un peu de cannelle, de citron ou une petite quantité de miel selon votre goût.

Il peut être intéressant de broyer légèrement les clous de girofle avant de les faire infuser afin de mieux libérer leurs arômes.

Comme pour toute infusion concentrée, évitez d'en consommer de grandes quantités ou de manière prolongée.

Tisane digestive indienne



Préparation de la recette : 10 min

Pour : 1 tasse

Liste des ingrédients :

- 200 ml d'eau (une tasse)
- 4 g de curcuma
- 3 g de clous de girofle
- 3 g de cannelle en poudre
- 3 g de graines de fenouil
- 3 g de cardamome en poudre
- 2 g de poivre noir

NB : les 3 g d'épices correspondent à environ une petite cuillère à café, au cas où vous n'auriez pas de balance.

Préparation de la recette :

1. Faites bouillir l'eau.
2. À ébullition, stoppez la chauffe et ajoutez toutes les épices.
3. Laissez infuser pendant 10 min.
4. Filtrez les épices et dégustez, chaud ou froid.

Ce mélange associe plusieurs épices traditionnellement utilisées dans les boissons digestives, notamment le fenouil, la cardamome, le gingembre et le curcuma. Vous pouvez également découvrir le triphala, une préparation traditionnelle de la médecine ayurvédique, généralement composée de plusieurs fruits séchés.

Agneau Korma



Préparation de la recette : 1h35

Pour : 6 personnes

Liste des ingrédients :

- 1 oignon
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de sésame blanc
- 1 cuillère à soupe de pavot
- 2 piments au choix selon le piquant souhaité
- 1 morceau de gingembre frais de 5 cm
- 6 graines de cardamome verte
- 1 bâton de cannelle de Ceylan
- 4 clous de girofle
- 1 cuillère à café de poudre de cumin
- 1 cuillère à café de poudre de coriandre
- 300 ml de crème de coco
- 1/2 cuillère à café de Maïzena
- 50 g d'amandes émondées
- 6 gousses d'ail
- 900 g d'agneau maigre

Préparation de la recette :

1. Préparez les ingrédients : coupez la viande en dés de 2 ou 3 cm de large. Mélangez la crème de coco à la Maïzena. Épluchez l'ail et l'oignon, puis hachez-les. Hachez les piments à leur tour. Épluchez la racine de gingembre et coupez-la en rondelles.
2. Faites chauffer une poêle à sec et à feu vif. Mettez le sésame blanc, le pavot blanc, les amandes émondées, le piment, l'ail, l'oignon et le gingembre à griller dans la poêle tout en mélangeant.
3. Une fois que les ingrédients dégagent leurs saveurs et commencent à colorer, sortez-les de la poêle.
4. Quand les ingrédients ont refroidi, broyez-les dans un pilon pour un agneau korma traditionnel, sinon, passez-les grossièrement au mixeur jusqu'à obtenir une pâte.
5. Mettez l'huile d'olive à chauffer dans une poêle. Une fois chaude, mettez les graines de cardamome, la cannelle et les clous de girofle à torréfier, jusqu'à ce que les épices commencent à libérer leurs arômes.
6. Ajoutez l'agneau dans la poêle, saupoudrez le cumin et la coriandre, et ajoutez la pâte préparée au début de la recette. Couvrez et laissez cuire tout en remuant de temps en temps. Poursuivez la cuisson jusqu'à ce que l'agneau soit cuit.
7. Une fois la viande cuite, mettez sur feu doux et ajoutez le mélange de crème de coco et de Maïzena. Mélangez doucement et laissez mijoter quelques minutes. C'est prêt !

Servez cette recette d'agneau Korma avec un bon riz !

Sindhi chola



Préparation de la recette : 2h35

Pour : 6 personnes

Liste des ingrédients :

- 250 ml de pois chiches secs
- 1 oignon
- 2 graines de cardamome noire
- 5 clous de girofle
- 3 feuilles de laurier
- 1/2 cuillère à café de fenugrec en poudre
- 500 ml de thé noir Darjeeling infusé

Pour le cari :

- 2 oignons
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 3 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe de gingembre en poudre
- 1 oignon
- 1 cuillère à café de cumin en poudre
- 2 cuillères à café de coriandre en poudre
- 1/2 cuillère à café de poivre noir
- 1 cuillère à café de curcuma en poudre
- 1 cuillère à café de garam masala
- 250 ml de tomate râpée

Préparation de la recette :

1. Égouttez les pois chiches et mettez-les dans une cocotte. Versez le thé que vous aurez fait infuser sur les pois chiches. Si nécessaire, complétez avec de l'eau pour finir de couvrir les pois chiches.
2. Piquez les clous de girofle dans l'oignon et mettez-le dans la cocotte. Ouvrez les gousses de cardamome noire et ajoutez l'intérieur ainsi que le laurier et le fenugrec à la cocotte. Faites bouillir l'ensemble.
3. Écumez le dessus de la cocotte et laissez mijoter environ 1 h, le temps que les pois chiches soient bien cuits et donc bien tendres. Stoppez ensuite la cuisson.
4. Hachez un des deux oignons pour le cari. Mettez l'huile d'olive dans une casserole, faites chauffer puis ajoutez l'oignon haché. Faites cuire jusqu'à ce que les oignons colorent.
5. Hachez le dernier oignon pour le cari et mettez-le dans un bol. Écrasez l'ail et mettez-le dans le bol. Saupoudrez le gingembre et mélangez bien le tout jusqu'à avoir une sorte de purée épaisse. Ajoutez le mélange dans la casserole avec l'oignon et l'huile d'olive. Faites cuire 10 min à feu très doux en mélangeant bien.
6. Dans un bol, mélangez toutes les épices pour le cari (moulez ou concassez le poivre). Ajoutez le mélange d'épices dans la casserole avec les oignons et l'ail, mélangez bien puis laissez cuire 1 min de plus. Ajoutez ensuite la tomate et mettez bien à feu doux afin de laisser réduire tranquillement.
7. Récupérez les pois chiches dans la cocotte mais conservez bien le jus de cuisson. Ajoutez-les dans la casserole avec le reste du Sindhi Chola, mélangez et recouvrez avec le jus de la cocotte. Laissez cuire à feu doux encore environ 15 min, jusqu'à ce que la texture vous convienne et c'est prêt !

Bananes flambées



Préparation de la recette : 10 min

Pour : 4 personnes

Liste des ingrédients :

- 4 belles bananes
- 1 cuillère à café de gingembre en poudre
- 1/2 cuillère à café de noix de muscade en poudre
- 3 clous de girofle en poudre
- 2 cuillères à soupe de rhum de votre choix
- 1 filet d'huile de coco

Préparation de la recette :

1. Si vous ne les avez pas en poudre, alors pilez les épices ensemble assez finement.
2. Épluchez les bananes. Retirez bien les filaments blancs. Coupez les bananes en deux, puis dans le sens de la longueur.
3. Mettez l'huile de coco à chauffer dans une poêle. Mettez les morceaux de bananes à cuire. Saupoudrez le mélange d'épices (gingembre, muscade et girofle). Quand les bananes commencent à dorer, retournez-les.
4. Quand elles sont bien dorées, arrosez-les de rhum. Hors du feu, faites-les flamber et c'est prêt !

Figues pochées aux épices



Préparation de la recette : 30 min

Pour : 4 personnes

Liste des ingrédients :

- 12 figues bien mûres
- 1/2 l d'eau
- 1 orange (pour le zeste)
- 1/2 cuillère à café de cannelle en poudre
- 1/2 cuillère à café de gingembre en poudre
- 1/2 cuillère à café de coriandre en poudre
- 2 clous de girofle

La recette peut également être préparée avec des figues séchées. Dans ce cas, elles étant généralement plus concentrées en sucre, il n'est pas nécessaire d'ajouter de sucre.

Préparation de la recette :

1. Retirez le zeste de l'orange si ce n'est pas déjà fait et détaillez les zestes en fines lamelles que vous allez détailler à leur tour.
2. Versez 1/2 l d'eau dans une casserole et versez toutes les épices (cannelle, gingembre, coriandre et girofle). Ajoutez les zestes d'orange. Mélangez bien l'ensemble.
3. Mettez la casserole sur le feu et faites bouillir. Quand ça commence à bouillir, baissez le feu au maximum et laissez frémir environ 10 min. Pensez à bien remuer.
4. Au bout de 10 min, mettez les figues dans l'eau. L'eau devrait arrêter de bouillir et c'est bien, il faut que ça reste ainsi. Prolongez la cuisson encore 5 min à feu très doux.
5. Après les 5 min, laissez refroidir la casserole hors du feu. Égouttez les figues et filtrez le sirop épicé avec un chinois. Gardez bien le sirop.
6. Servez les figues pochées dans un plat. Faites réchauffer à feu léger le sirop aux épices dans une poêle afin qu'il réduise un peu et nappez les figues avec. Placez le tout au réfrigérateur et c'est prêt !

Cette recette de figues pochées aux épices est simple et rapide à préparer, en plus d'être un vrai délice ! Profitez de la douceur naturelle des figues et du parfum des épices.