

■ AROMATES ÉPICES ET CONDIMENTS ■

Définition



Ce qu'il faut retenir.

- **Aromates, épices et condiments** sont des substances végétales ou minérales connues et utilisées depuis la nuit des temps pour leurs valeurs médicales, digestives, gustatives, colorantes, de conservation...
- **Les aromates** ou herbes aromatiques très utilisés en cuisine sont pour la plupart d'origine européenne, ils se présentent sous formes de tiges ou de feuilles, de fruits ou de boutons de fleurs... Ils sont d'ailleurs classés suivant la partie botanique de la plante utilisée...
- **Les épices** sont d'origines exotiques pour la plupart, elles dégagent de puissantes saveurs, elles rendent les aliments plus appétissants, plus digestes, les plus connues sont le safran, les poivres et les mélanges tels que le curry, le 4 épices...
- **Les condiments** sont des substances simples comme le gros sel ou complexes comme les moutardes, elles accompagnent les plats pour en relever la saveur...
- - La digestion est assurée par différents organes (bouche, œsophage, estomac, intestin grêle, gros intestin...) qui ont tous un rôle précis à jouer...
 -
 - Les enzymes accélèrent les réactions chimiques, elles simplifient les aliments pour faciliter la digestion...
 - La plupart des aliments et des constituants alimentaires ne peuvent être assimilés directement, ils ont besoin d'être simplifiés, c'est le rôle de la digestion...
 - En fin de digestion, les substances essentielles au bon fonctionnement de notre organisme, les constituants alimentaires et les nutriments, vont passer à travers l'intestin et circuler par le circuit lymphatique et sanguin pour être distribuées à l'ensemble du corps...

