



**Connaissance des herbes**

# Cannelle *Cinnamomum*

«J'ai parfumé ma couche d'huile de cannelle» peut-on lire dans un écrit ancien; cela montre bien la grande importance accordée au cannelier.



## Histoire, botanique et culture

L'écorce de cannelle prélevée sur le cannelier chinois entrait également dans la composition de l'encens brûlé dans les temples.



## Utilisation dans la médecine naturelle et la cuisine

Les biscuits à la cannelle sont réputés en tant que remède «anti-stress».



## Recette

Tarte flambée aux pommes et à la cannelle



## Histoire – Cannelle

L'écorce de cannelle est une des épices les plus anciennes qui soient – elle est mentionnée et décrite bien avant notre ère dans le «Traité des plantes médicinales» de l'empereur chinois Shen Nung, aux alentours de 2700 avant J.-C.

Chez les peuples méditerranéens – Égyptiens, Grecs, Romains et Arabes –, la cannelle était utilisée essentiellement comme encens, mais aussi comme remède et drogue.

Les ouvrages postbibliques accordent une large place à la plante et à son odeur.

C'est ainsi que l'on peut lire dans des écrits bibliques anciens – «c'est pourquoi, ô Dieu, ton Dieu t'a désigné par onction comme roi, de préférence à tes compagnons, avec une huile de joie. La myrrhe, l'aloès et la casse (cannelle de Chine) parfument tous tes vêtements». Ce petit verset montre clairement l'importance que revêtait la cannelle dans l'Antiquité.

Aux alentours de 1530, un homme d'affaires dénommé Anton Fugger aurait brûlé les reconnaissances de dettes qu'il détenait de l'empereur Charles Quint dans un feu où se consumaient des bâtons de cannelle afin d'illustrer son immense richesse.

Dans l'Europe du 16<sup>e</sup> et du 17<sup>e</sup> siècle, la cannelle était une des épices les plus précieuses et les plus chères, et l'on dit même qu'elle se vendait son pesant d'or. Aux alentours de 1770, les Hollandais se mirent à pratiquer à grande échelle la culture et le commerce de la cannelle, et la Compagnie néerlandaise des Indes orientales n'allait pas tarder à contrôler la totalité du marché mondial.

## Botanique et culture

*Nom:* cannelier (*Cinnamomum*)

*Famille:* Lauracées (*Lauraceae*)

*Noms populaires:* cannelle, cannelle de Ceylan, casse, cannelle de Chine

Les quelque 250 espèces d'arbres et arbrisseaux à feuilles persistantes sont originaires d'Asie de l'Est et du Sud-Est ainsi que d'Australie. Comme elle supporte mal les températures de moins de 15 degrés Celsius, la culture commerciale de la cannelle se limite aux régions tropicales et subtropicales. La cannelle chinoise, également dénommée casse ou fausse cannelle (*Cinnamomum cassia* syn. *C. aromaticum* Nees), ainsi que la cannelle de Ceylan (*Cinnamomum verum* syn. *C. zeylanicum*) jouent un rôle prépondérant sur le plan économique.

Le cannelier a besoin d'un sol léger et se multiplie par semis ou boutures. Il faut attendre 6 à 7 ans pour la première récolte. On coupe alors les branches et on prélève l'écorce par grattage à l'aide de couteaux spéciaux, pour la faire sécher ensuite à l'ombre. Les morceaux d'écorce d'environ 40 cm de long s'enroulent sur eux-mêmes et le tanin que renferme la cannelle est transformé par une enzyme en un colorant de couleur sombre. C'est lui qui donne à la cannelle sa coloration brune typique. Les troncs débarrassés de leur écorce sont eux aussi coupés un peu au-dessus du sol et les rejetons qui repoussent dans les 5 à 6 années qui suivent peuvent servir pour une nouvelle récolte.



## Utilisation dans la médecine naturelle

La meilleure cannelle vient de Ceylan. Dans les années 30, les «cigarettes à la cannelle» étaient dans le vent car elles procuraient un peu la même sensation d'ivresse que la marijuana. Lécher de l'huile de cannelle était également considéré autrefois comme une méthode légale pour accéder à plus de sérénité – malgré les risques que cela comportait pour la santé.

En usage interne, la cannelle est employée contre la diarrhée, les inflammations de l'estomac et de l'intestin, les refroidissements et la grippe. À signaler néanmoins qu'un usage médical de la cannelle est déconseillé pendant la grossesse.

Il ressort d'études récentes que la cannelle fait baisser le taux de glucose dans le sang. Des essais ont en outre montré que l'écorce de cannelle infusée peut prévenir la formation d'ulcères de l'estomac. Mais la cannelle ainsi que l'huile extraite des feuilles de cannellier sont également utilisées dans la fabrication de stomachiques aromatiques qui stimulent l'appétit ou de boissons proches du Coca-Cola et de liqueurs ainsi que pour l'hygiène buccale et dans l'industrie cosmétique.

## Utilisation dans la cuisine

L'écorce en poudre sert à parfumer non seulement les biscuits de Noël (et notamment les étoiles à la cannelle), les Basler Leckerli, les pains et gâteaux, mais également les desserts et entremets, les currys et le vin chaud.

Les fruits séchés qui ressemblent à des clous de girofle sont également utilisés.

La cannelle est en outre un ingrédient important de la poudre de cinq épices chinoises dont on ne saurait se passer dans la cuisine chinoise classique.

Comme les substances aromatiques délicates de la cannelle se volatilisent facilement, elle doit être conservée à l'abri de la lumière, au frais et au sec.



## Recette

# Tarte flambée aux pommes et à la cannelle

<b>Pâte:</b>	250 g	de farine
	½ sachet	de levure chimique
	½ cuil. à café	de sucre
	½ cuil. à café	de sel
	1,5 dl	d'eau
<b>Garniture:</b>	180 g	de crème fraîche
	3–4	pommes (variété acidulée, p. ex. Boskoop)
	10–15 g	de beurre
	3 cuil. à café	de sucre
	2 cuil. à café	de cannelle

**Pâte:** Mettre la farine, la levure chimique, le sucre et le sel dans un bol, mélanger le tout. Ajouter l'eau, pétrir. Couvrir la pâte et la faire lever environ 1 heure dans un endroit chaud. Recouvrir de papier cuisson 2 plaques de four. Étaler la pâte au rouleau de façon à obtenir deux fonds de tarte minces (diamètre d'env. 26 cm). Mettre un fond de tarte sur chaque plaque.

**Garniture:** Étaler la crème fraîche sur les fonds de tarte. Enlever la queue et le cœur des pommes, ne pas les éplucher. Couper les pommes entières en tranches fines avec un rabot à légumes (ou à la main en faisant des tranches les plus fines possible). Répartir les tranches sur la pâte. Mettre le beurre dans une petite poêle. Le faire fondre sur une plaque de cuisinière chaude. Badigeonner les tranches de pommes de beurre liquide. Mélanger le sucre et la cannelle, en saupoudrer les tranches de pommes. Préchauffer le four à 200 °C. Comme le gâteau flambé est meilleur chaud, il est préférable de ne pas mettre les deux plaques en même temps au four! Faire cuire le gâteau flambé env. 15 minutes, jusqu'à ce que le fond soit croustillant.

**Conseil:** Si vous n'avez besoin que d'un seul gâteau flambé, vous pouvez utiliser les restes de pâte pour en faire un petit pain que vous ferez cuire avec le gâteau.

