

Dans sa collection "Découvertes et invitation aux voyages",  
Le petit botaniste vous invite sur la *Route des Epices* :

### "Il était une fois le Fenugrec..."

Pour cette dernière incursion dans la Route des Epices, le Petit Botaniste a délaissé les parfums orientaux, intrigué qu'il était par une odeur beaucoup plus champêtre de foin fraîchement coupé, évocatrice pour nombre d'entre nous de tendres souvenirs. Maintenant bien rompu aux subtilités des épices, il s'est en effet laissé charmer par une petite plante originaire du Moyen-Orient et de Méditerranée, le Fenugrec, recelant au cœur de ses graines un véritable concentré de vertus médicinales.

Le fenugrec, *Trigonella foenum-graecum*, est une petite légumineuse annuelle exhalant un parfum de foin frais, odeur qui lui valut ses noms vernaculaire et latin. Ses tiges dressées peuvent atteindre 50cm de hauteur. Ses feuilles sont vertes, découpées en lobes faiblement dentés et ses fleurs arborent une couleur blanche tirant vers le jaune. Elles se transformeront en gousses pointues remplies de graines ocres, dont le goût rappelle celui du céleri.

D'un point de vue culinaire, nos palais occidentaux n'apprécient que moyennement la saveur amère de ses graines. En Inde en revanche, elles constituent un complément alimentaire de grande valeur et parfument de nombreux plats, en particulier les currys.

Le fenugrec a la réputation d'être l'une des plus anciennes épices utilisées. Ses nombreuses propriétés en ont fait très tôt une plante de choix. Dès l'Antiquité, les égyptiens en faisaient des onguents destinés à faire baisser la fièvre. Un papyrus datant de 1500 avant J.-C. fait état d'une prescription destinée aux brûlures comprenant du

fenugrec. Les grecs quant à eux s'en servaient de plante fourragère en raison de la grande richesse nutritive de ses graines, lesquelles rentraient également dans la composition de cataplasmes émollients.

C'est cette même raison qui poussa les femmes orientales, désireuses d'acquiescer de l'embonpoint et un joli **buste**, à préparer des plats à base de fenugrec. Autre lieu, autre mode...

Introduit en Europe par les moines bénédictins au 9<sup>ème</sup> siècle, le fenugrec fut rapidement utilisé dans de nombreux remèdes moyen-âgeux pour combattre les abcès, la goutte et les problèmes digestifs.

De récentes études scientifiques ont confirmé l'intérêt médical incontestable du fenugrec : antidiabétique, hypocholestérolémiant, **galactagogue**, retardateur de l'évolution de certains cancers, etc.

Les nombreuses utilisations traditionnelles du fenugrec ne sont pas dues au hasard mais reposent sur de multiples caractéristiques phytochimiques qui font de cette épice un des membres de la prestigieuse famille des "Plantes de santé".

Place aux molécules dites "**œstrogène-like**" (diosgénine, yamogénine) qui pallieront les déficiences œstro-géniques survenant à la ménopause et concourront à lutter contre le vieillissement cutané.

**Protéines, mucilages et lipides** contribueront à l'**hydratation** et à l'**énergisation** de la peau, sans oublier les **flavonoïdes** qui la protégeront des radicaux libres.

Tous les ingrédients sont réunis pour conférer aux **peaux matures** un nouveau souffle de jeunesse !



*En espérant que ce parcours aromatique aura flatté tous vos sens,  
Nous vous donnons rendez-vous très bientôt pour de nouvelles aventures...*