

Cannelle (écorce)

La **cannelle** est l'écorce intérieure du cannelier de Ceylan (*Cinnamomum verum*), une espèce d'arbre appartenant à la famille des *Lauraceae* et originaire du Sri Lanka.

Il ne faut pas confondre cette cannelle avec la cannelle casse (*Cinnamomum cassia*) dont le goût est moins riche et qui a un aspect d'écorce plus prononcé.



Récolte de cannelle aux Seychelles

Utilisation

La cannelle est connue depuis l'Antiquité, et elle était utilisée par les anciens Égyptiens dans le processus de l'embaumement. La Bible, Hérodote et d'autres auteurs classiques y font référence.

L'arbre est cultivé un peu partout dans le monde, mais la meilleure qualité est produite au Sri Lanka. ^[réf. nécessaire] Cette dernière possède une belle couleur brun jaune pâle, une odeur fortement parfumée, et un goût aromatique singulièrement doux et chaud. Sa saveur est due à l'huile aromatique qu'elle contient. Cette huile essentielle, elle aussi commercialisée, est préparée en martelant rudement l'écorce, en la laissant macérer dans l'eau de mer, puis en distillant le tout. Elle est d'une couleur jaune or, avec l'odeur particulière de la cannelle et d'un goût aromatique très puissant.



Bâtons et poudre de cannelle

On peut retrouver la cannelle dans de nombreuses préparations, allant du Moyen Âge à nos jours. Cependant l'arrivée de celle-ci en France n'aurait eu lieu qu'en 1220, mais à l'heure actuelle, les historiens sont encore divisés à ce sujet. On peut retrouver cette épice dans le fameux hypocras, une boisson médiévale parmi d'autres.

La première synthèse d'arôme artificiel de cannelle a été réalisée en 1856 par Luigi Chiozza^[1].

La cannelle est principalement utilisée en cuisine comme condiment et substance aromatique, en association avec la pomme, dans la préparation de chocolats et de liqueurs, mais aussi dans la cuisine indienne et orientale. Elle est utilisée par l'industrie pharmaceutique.

Utilisation médicinale

L'huile essentielle de cannelle est composée de 65-90 % d'aldéhyde cinnamique, 4 à 12 % de phénols (surtout eugénol) et les composés suivants : camphre, bêta-caryophyllène, benzaldéhyde, cuminaldéhyde, cinéol, phellandrène, etc.

La poudre de cannelle est une des meilleures sources de tanins concentrés. Elle contiendrait^[2] jusqu'à 8108,2 mg de proanthocyanidols (monomères y compris) pour 100 g de poudre sèche (mais les auteurs ne précisent pas de quelle cannelle il s'agit).



Rhum arrangé à la cannelle, Madagascar

Elle est censée stimuler la digestion et la respiration, être antiseptique (active contre le bacille de la typhoïde), antispasmodique, vermifuge ; elle est parfois indiquée dans l'atonie et les spasmes gastro-intestinaux, l'asthénie grippale (J. Valnet).

Certaines études indiquent que la cannelle est efficace pour aider les diabétiques à stabiliser leur glycémie mais cela est contredit par une étude parue en janvier 2008^[3].

Par ailleurs, les auteurs notent que la consommation de doses importantes de cannelle ou d'extraits de cannelle peut se révéler toxique. En effet, la cannelle contient de la coumarine, une substance susceptible, chez les personnes sensibles, de causer des dommages au foie et une inflammation. Les quantités de coumarine sont toutefois faibles dans la cannelle du Sri Lanka, contrairement à la casse (ou cannelle de Chine) qui en contient beaucoup plus.

Deux études récentes ont en revanche mis en évidence que la cannelle pourrait avoir des vertus anti-hypertension et pourrait ralentir la vidange gastrique.

Culture populaire

La cannelle en poudre fait l'objet depuis plusieurs années d'un intérêt tout particulier : il s'agit du « *Cinnamon Challenge* ». Il est réputé impossible d'avalier une cuillère de cannelle sans devoir en recracher, le défi a donc été lancé pour montrer le contraire.

Les premières traces de ce jeu sont apparues en 2001 sur le blog de Jason Kottke, d'après les archives de Google. En 2006, une vidéo de démonstration a été postée sur YouTube donnant ainsi naissance à une vague d'essais filmés similaires. Le pic du buzz a été mesuré en octobre 2007. Toutefois, nous pouvons voir que depuis mai 2009, il y a une montée progressive des tentatives rendues publiques sur la toile^[4].

Production

Pays producteur	Production (tonnes)	Pourcentage de la production mondiale
Chine	47 000	44 %
Indonésie	39 000	37 %
Sri Lanka	12 200	11 %
Viêt Nam	6 000	6 %
Madagascar	1 500	1 %
Seychelles	230	0 %
Timor oriental	75	0 %
Dominique	55	0 %
Grenade	50	0 %
Sao Tomé-et-Principe	30	0 %
Total	106 140	100 %

Noms locaux

- Tamoul : *carrhuva*
- Turc : *tarçın*
- Anglais : *cinnamon* (en français régional, le nom « cinnamome » est parfois utilisé)
- chinois : 锡兰肉桂 *xilan ròugui*
- Tibétain : *shing-tsha* (littéralement « bois épicé »)
- Portugais : *canela*
- Arabe : قرفة *qerfa*
- Hongrois : *fahéj* (signifiant littéralement « écorce d'arbre »)
- Russe : корица *karitsa*
- Vietnamien *quế*
- Indonésien *kayu manis* (signifiant littéralement « bois sucré »)
- Espagnol *canela*
- Grec *kanella*
- Allemand *Zimt*

Huile essentielle

- L'huile essentielle de cannelle a des vertus dynamisantes sur l'organisme, l'utilisation excessive (inhalation) peut provoquer des maux de tête et des nausées fortes.

Références

- [1] John Emsley, Guide des produits chimiques à l'usage du particulier, Paris, Odile Jacob, juin 1996, 336 p. (ISBN 2-7381-0384-7), p. 17
- [2] Liwei Gu, Mark A. Kelm, John F. Hammerstone, Gary Beecher, Joanne Holden, David Haytowitz, Susan Gebhardt, and Ronald L. Prior, « Concentrations of Proanthocyanidins in Common Foods and Estimations of Normal Consumption », dans *J; Nutr.*, vol. 134, 2004 [texte intégral (<http://jn.nutrition.org/cgi/reprint/134/3/613>)]
- [3] W.L. Baker, Université du Connecticut - *Effect of Cinnamon on Glucose Control and Lipid Parameters* Diabetes Care, January 2008, Volume 31, Pages 41-43, doi: 10.2337/dc07-1711
- [4] Knowyourmeme.com - The Cinnamon Challenge (<http://knowyourmeme.com/memes/the-cinnamon-challenge>)

Annexes

Bibliographie

- *La cannelle, dix façons de la préparer* de Pierre-Brice Lebrun, Les éditions de l'Epure (6 juin 2005)

Liens externes

- Usages de l' huile essentielle de Cannelle (http://aromatherapie.he.free.fr/?page_id=8)

Sources et contributeurs de l'article

Cannelle (écorce) *Source*: <http://fr.wikipedia.org/w/index.php?oldid=84644073> *Contributeurs*: Abpong, Abrahami, Bgag, CUSENZA Mario, Calimo, Callisto, Cassiopella, Charles margoni, CommonsDelinker, Coyau, Darkoneko, Draezhenn, EDUCA33E, Enlightening7, Euterpia, Fluti, Former user 1, G.Iele.b, Gadgetor, Gribeco, Gzen92, Harrieta171, Hashar, Hemmer, Herman, Inisheer, Iznogood, JB, Jeantosti, Jeffdelong, Johan Burati, Jplm, Jyp, Kelson, Kenjib, LairepoNite, Le lapin, Liné1, Lviatour, Manuguf, Mrbluesky, Mutichou, Nataraja, Necrid Master, Nipisiquit, Néfermaât, Ollamh, Orthogaffe, Pancrat, Phido, Pic-Sou, Pierre-brice, Pixeltoo, Popolon, Potter64, Rhadamante, Romanc19s, Rune Obash, Ryo, Rémi, Sajeef, Semnoz, Sensonet, Spedona, The RedBurn, Tibauk, Valérie75, Vargenau, Vlaam, VonTasha, Zeisterre, Zyzomys, 60 modifications anonymes

Source des images, licences et contributeurs

Image:Cinnamon quill maker Seychelles.jpg *Source*: http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Cinnamon_quill_maker_Seychelles.jpg *Licence*: Public Domain *Contributeurs*: Photography by Dino Sassi - Marcel Fayon, Photo Eden LTD

Image:Cannelle Cinnamomum verum Luc Viatour.jpg *Source*: http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Cannelle_Cinnamomum_verum_Luc_Viatour.jpg *Licence*: Creative Commons Attribution-ShareAlike 3.0 Unported *Contributeurs*: Luc Viatour

Image:House rum (Rhum arrangé) in Madagascar.jpg *Source*: [http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:House_rum_\(Rhum_arrangé\)_in_Madagascar.jpg](http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:House_rum_(Rhum_arrangé)_in_Madagascar.jpg) *Licence*: Creative Commons Attribution-ShareAlike 3.0,2.5,2.0,1.0 *Contributeurs*: Rhum_arrangé_Madagascar.jpg: Bernard Gagnon derivative work: Lemurbaby

Licence

Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0 Unported
[//creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/)