



## Couche par couche

Qu'on en relève le vin chaud ou le thé, le pain d'épices ou le tajine, la cannelle a le pouvoir ensorcelant de nous rappeler un temps béni, celui de Noël. Même si on l'utilise toute l'année. Dans ses patries d'origine, le Sri Lanka et la Chine, elle aromatise depuis des siècles tous les plats, dont la viande et le riz, et pas seulement les apprêts sucrés. A cela ne s'arrête pas son emploi: on recourt à la cannelle également en médecine, dans l'aromathérapie et les cosmétiques.

PAR ANDREA BAUMANN

Dehors, il fait froid, la neige a tout recouvert de son blanc manteau. Blanc comme le glaçage des étoiles à la cannelle. Oui, voici venue la période de Noël. On pourrait aussi dire le temps de la cannelle. Car peu d'épices sont associées aussi étroitement à l'hiver et à Noël. Quand on a mal à la gorge ou qu'on sent poindre un refroidissement, une tasse de thé à la cannelle a tôt fait de vous remettre d'aplomb. Mais au fond, qu'est-ce que la cannelle?

La cannelle n'est ni une baie, ni un fruit, ni une racine. Pour faire simple, la cannelle est un composant de l'écorce du cannelier tropical. Cet arbre de 10 à 12 mètres de hauteur, avec une écorce rougeâtre, est toujours vert. Ses feuilles sont ovales, brillantes et sentent l'essence de cannelle. Ses fleurs jaune pâle sont peu visibles et petites.

En botanique, on en distingue environ 270 variétés qui, toutes, font partie de la famille des lauracées. Mais seule une douzaine d'entre elles se prêtent à l'extraction à grande échelle comme épice. Sous nos latitudes, deux variétés, surtout, sont en vente: la cannelle de Ceylan (*Cinnamomum verum/ceylanicum*) et sa cousine de Chine, la casse (*Cinnamomum aromaticum/cassia*), mais surtout la première dont les arômes sont particulièrement forts. Comme leur nom l'indique, elles se distinguent l'une de l'autre par leur origine, le Sri Lanka et la Chine. Cependant, à l'œil, au goût et par leurs composants, elles sont également différentes.

### Sur les îles de rêve

Plages de sable blanc, palmiers et mer turquoise nous

rappellent de belles vacances. Il en allait autrement aux XV<sup>e</sup> et XVI<sup>e</sup> siècles, quand florissait le commerce des épices avec l'Europe. On ne se préoccupait, alors, que des épices exotiques grâce auxquelles on pouvait s'enrichir, mais encore fallait-il conquérir ces contrées.

La plupart des épices comme le cardamome, le cumin, la cannelle, le poivre, le gingembre, les clous de girofle ou l'anis étoilé poussent, en effet, en Asie. L'Afrique, elle, avec la magnuette, le sésame et le tamarin, l'Amérique du sud avec la vanille, le piment rouge et le paprika en fournissent relativement moins. L'Extrême-Orient était donc le pays de Chanaan des barons de ce commerce à cette époque-là. Car avec ces épices exotiques, non seulement on faisait fortune, mais on devenait puissant, très puissant. L'anecdote qu'on rapporte sur le marchand Anton Fugger est, à ce titre, révélatrice. Pour démontrer sa puissance, il avait brûlé des lettres de créance de Charles Quint, empereur du Saint Empire romain germanique, en utilisant de précieux bâtons de cannelle comme combustible.

Au Moyen Age, la cannelle et autres épices exotiques valaient leur pesant d'or. Cela tenait d'une part aux longues voies de transport, d'autre part aux habiles marchands et monopolisateurs arabes qui en tiraient d'énormes bénéfices. Enfin, la demande croissante de cannelle et autres était aussi responsable de la vertigineuse montée de leur prix. Cette dépendance des négociants arabes est devenue progressivement insupportable aux Européens. Il est alors devenu évi-

dent qu'il fallait trouver une voie maritime vers l'Inde. C'était la seule manière de court-circuiter ces futés Arabes qui régissaient le commerce des épices avec l'Extrême-Orient. A ce moment-là, nombre de légendes couraient sur l'origine précise de la cannelle. Consciemment, les Arabes l'avaient gardée secrète. Ils avaient ainsi inventé certaines histoires: selon celles-ci, la cannelle aurait poussé au fond des mers à cannelle ou dans le nid d'oiseaux cannelle. On disait donc des Arabes qu'ils parlaient «cannelle».

### La bataille du monopole

Le 8 juillet 1497, le Portugais Vasco de Gama sortit du port de Lisbonne pour prendre la mer et découvrir ce que Christophe Colomb avait manqué, la route des mers vers l'Inde. Grâce à cela, le Portugal connut son âge d'or. Toutefois, les Portugais ne se comportèrent pas différemment de leurs concurrents arabes. Ils dictèrent leurs prix et créèrent ainsi de nouvelles dépendances. La lutte pour le monopole des épices continua de plus belle. Portugais, Hollandais, Anglais et Français se livrèrent de véritables guerres commerciales et des batailles navales pour mettre la main sur cette matière précieuse.

A la sortie du Moyen Age, les mets étaient encore largement assaisonnés à la louche. Comme il n'était pas possible de la réfrigérer, on servait aussi de la viande avariée. La cannelle ne masquait pas seulement les mauvaises saveurs mais avait aussi un pouvoir antibactérien. En revanche, au

XVIII<sup>e</sup> et au XIX<sup>e</sup> siècles, les bons bourgeois européens ne relevaient leurs plats que d'une pincée de cannelle. A part ça, on n'a utilisé la cannelle plus que pour les mets sucrés. D'autres usages culinaires et les connaissances sur son pouvoir curatif tombèrent dans l'oubli.

### La plus ancienne épice

L'utilisation tout comme le négoce de la cannelle remontent bien plus loin dans l'histoire. Elle fait, en effet, partie des plus anciennes épices. Dans l'ancienne Chine, au temps du légendaire empereur Shen-Nung, 3000 ans avant notre ère,

on la connaissait déjà. A cette époque-là, elle participait à d'intenses échanges. On la transportait au Proche-Orient en suivant les voies de la soie et des épices. Vers 2500 avant notre ère, Babylone constituait une importante plaque tournante des épices en provenance de Chine. On cite aussi la cannelle dans d'anciens manuscrits de sanscrit d'Inde et dans la Bible.

### Trois pas vers la perfection

Les Hollandais furent les premiers à cultiver le cannellier dans leurs plantations du Sri Lanka à la fin du XVI<sup>e</sup> siècle.

Auparavant, on la récoltait sur les arbres sauvages. Pour obtenir d'abondantes récoltes de cette cannelle de Ceylan, on taille régulièrement le cannellier, ce qui stimule sa croissance. Quand l'écorce se met à prendre une teinte brune, les branches latérales de trois ans sont coupées. L'écorce extérieure est finalement raclée pour parvenir à l'écorce intérieure qui abrite le plus de cannelle. Pour commencer, les fines croûtes de cannelle fermentent sous des nattes, ce qui leur donne leur arômes incomparables. Puis six à dix morceaux de ces délicates lamelles sont glissés les uns dans les autres et séchés au so-

## Partout en Suisse

Transportée d'Italie vers le nord de l'Europe, la cannelle a donc également traversé les Alpes. Elle y a laissé des traces surprenantes dans la cuisine de presque tous nos cantons. Plus marquées dans les apprêts sucrés que salés.

La plus extraordinaire des spécialités romandes à la cannelle est sans doute la moutarde de bénichon, tant par ses saveurs puissantes et néanmoins subtiles que par son originalité due à son savant mélange d'épices orientales. Cette savoureuse préparation aigre-douce ouvre le plantureux repas de la bénichon gruérienne. Composée notamment de moutarde en poudre, d'anis étoilé, de sucre candi et de vin cuit, on en tartine de larges tranches de cuchaule au safran (encore une épice exotique)! Puis on enchaîne sur quatre généreux plats salés et une orgie de desserts.

Un peu plus tard dans l'année, à la St-Nicolas, surgissent les fameux biscômes, espèce de pain d'épices au miel, à la cannelle et au girofle, très en vogue dans le canton de Fribourg et, de manière générale en Suisse romande, voire dans le canton de Berne. A une époque plus fruste

qu'aujourd'hui, on en faisait cadeau aux enfants ravis accompagnés de juteuses mandarines.

La cannelle parfume aussi délicatement les tartes aux pommes et aux poires, avec une touche de sucre en poudre pour en caraméliser la surface. On cuit aussi longuement la poire à botzi dans un vin rouge sucré relevé de cannelle. Elle accompagne le ragoût d'agneau du menu de bénichon (encore lui) et plus généralement la venaison, ce dernier accompagnement n'étant pas forcément le plus judicieux.

En Suisse alémanique, le *Magenbrot* baptisé «pain des Alpes» par le grand distributeur orange fait florès dans les fêtes foraines (chilbi). On retrouve la cannelle aussi dans d'innombrables friandises sucrées, du renommé *läckerli* bâlois à la tourte aux carottes argoviennes en passant par le plantureux gâteau du Vully, les beignets aux poires d'Unterwald et le gâteau au miel d'Appenzell.



leil, ce qui leur donne leur couleur fauve typique.

Durant le séchage, ces bouts d'écorce s'enroulent sur eux-mêmes des deux côtés et prennent ainsi leur forme de tuyau caractéristique. Plus leur couleur est claire et plus ces petits rouleaux sont minces, plus le goût de la cannelle de Ceylan est délicat. La cannelle de Chine ou casse est comparativement plus grossière. On la tire aussi d'arbres plus vieux. Souvent, on n'en détache pas l'écorce extérieure, d'où sa saveur plus piquante et moins douce.

### L'origine des mots

Le mot français de cannelle remonte au latin *cannella* qui signifie tout simplement tuyau, par référence à sa forme. Le mot anglais *cinnamom* renvoie, lui, au latin *cinnamomum* dont la lointaine origine remonte au mot indonésien *kayu manis*, le bois doux.

### La cannelle en place d'insuline?

Les arômes du cannelier trouvent leur origine dans l'essence de cannelle qu'il contient, constitué à 75% d'aldéhyde de cannelle. Ce composant majoritaire de la cannelle a un effet non seulement aromatique mais aussi médicinal. On peut tirer l'essence de cannelle aussi bien de son écorce que de ses feuilles. Combinée à l'essence de girofle, elle permet de véritables miracles en cas de maux de dents. Hippocrate de Cos (environ 460 avant notre ère) connaissait déjà les vertus stimulantes de la cannelle pour la digestion et la recommandait dans ce sens. La médecine traditionnelle chinoise attribue à

la cannelle casse un effet réchauffant. De surcroît, cette épice apaise la toux et l'enrouement. Sous forme de gouttes, elle constitue une aide efficace en cas de règles trop abondantes. On a aussi pu prouver ses propriétés antibactériennes et fongistatiques. En revanche, sa faculté d'abaisser le taux de sucre dans le sang au stade initial du diabète mellitus est controversée.

Enfin, attention: l'essence de cannelle éthérée peut provoquer des réactions allergiques.

### Pas uniquement pour les étoiles à la cannelle

Toutefois, on emploie essentiellement la cannelle comme épice dans la cuisine. Chez nous, c'est un composant incontournable des friandises de Noël. Au Proche-Orient, en Afrique du Nord et en Asie, les plats de viande, surtout, sont relevés de cannelle. Mélangée à d'autres épices, elle joue un rôle important. Les cinq épices chinoises, le *garam masala* indien et nombre de currys contiennent de la cannelle, tout comme le *ras al-hanout* nord-africain, le *berbéré* éthiopien et le *baharat* des pays du Golfe.

Parée de tous les pouvoirs sous les tropiques, la cannelle n'est pas seulement utilisée dans la pharmacopée ou la cuisine. Elle enrichit de ses arômes le savon, les parfums et le matériel de fumage. Au Moyen Âge, elle servait de passerelle vers le paradis. Car les jardins d'amour orientaux de ce temps-là apparaissaient embaumés de senteurs de cannelle, de girofle et de gingembre. La cannelle ne manquait donc dans aucune des recettes d'amour d'alors. □



CHANIRA JESQ/FICKR

Les feuilles du cannelier peuvent être utilisées avec les plus petites branches pour obtenir de l'essence de cannelle. On y recourt ensuite pour parfumer des boissons alcooliques ou des parfums. On lui prête, par ailleurs, des vertus curatives.

### La cannelle peut aussi être malsaine

En cas de consommation excessive d'un aliment, les considérations sanitaires font rapidement surface. La teneur en coumarine de la cannelle a fait l'objet d'un débat car elle pourrait être mauvaise pour la santé. La coumarine est la matière qui donne au foin frais et à l'aspérule odorante séchée son agréable odeur. Consommée en grande quantité, la coumarine n'est cependant pas saine. A très haute dose, on a même relevé des dommages au foie et aux reins. Faut-il pour autant renoncer à la cannelle? Assurément pas, car finalement la cannelle est l'une des plus anciennes épices que nous connaissons. Si, à long terme, elle avait été dangereuse, il y a longtemps que l'homme aurait renoncé à la consommer. Il faut toutefois savoir que la cannelle chinoise, moins chère, contient bien plus de coumarine que la cannelle de Ceylan. A titre de comparaison, la première en contient 2 grammes par kilo, la seconde 0,02. De toute façon, qu'elle vienne de Chine ou du Sri Lanka, elle ne devrait être utilisée que comme épice et non en grande quantité.

Dans les produits finis, on signale rarement à laquelle des deux cannelles on a recouru. Pour être certain que les biscuits de Noël ne dissimulent pas trop de coumarine, une règle s'impose: n'acheter que de la cannelle de Ceylan et les préparer soi-même.