



Anis étoilé bio

POWDER Nothing But Plants®

Agréable arôme et saveur sucrée

| | 1 unité | 3 + 1 gratuite |
|------------------|---------|----------------|
| Anis étoilé 50 g | 9,00 € | 27,00 € |

PRINCIPALES INDICATIONS :

Digestion (troubles gastro-intestinaux), Immunitaire (respiration)

Marque : 

Découvrez les propriétés exceptionnelles des ÉPICES grâce à notre nouvelle gamme POWDER Nothing But Plants® !

Cette gamme de produits est un concept novateur, une autre façon de consommer des compléments alimentaires et des aliments plus sains : en smoothies, en salades ou mélangés avec vos aliments préférés.

Pourquoi choisir les épices POWDER®?

Nos exigences en matière de qualité :

Épices provenant de l'agriculture biologique

Zone géographique contrôlée

Analyse des propriétés organoleptiques

Analyse des propriétés physicochimiques

Analyse des propriétés microbiologiques

Conditionnement hermétique

Contrôle de l'ensemble du processus

[En savoir plus](#)

DESCRIPTION

Nous vous avons rapporté des confins du Vietnam une épice incroyable, utilisée depuis des siècles : **l'anis étoilé**. Également appelé badiane ou *Illicium verum* (Hook. f.), l'anis étoilé est un classique de la pâtisserie fine et des meilleurs salons de thé. Son agréable arôme et sa saveur sucrée permettent de réhausser le goût de vos recettes et de vos infusions.

Cette délicieuse épice est par ailleurs un remède naturel. Elle possède de nombreuses **vertus médicinales**, dont notamment des propriétés digestives et expectorantes.

Réhaussez le goût de vos recettes avec le parfum doux et enivrant de notre anis étoilé Bio !

ORIGINE

L'anis étoilé ou **badiane** (*Illicium verum* Hook. f., famille des Schisandracées) est originaire du sud-ouest de la Chine et du nord-est du Vietnam (1), où il est cultivé depuis l'an 2000 av. J.-C. (2). C'est un arbre à feuilles persistantes qui peut atteindre 4 m de haut. Ses fleurs sont jaune-vert ou rosées et son fruit, très parfumé, est en forme d'étoile (3).

Bien qu'ayant une odeur similaire en raison de sa teneur en anéthol (2), il ne doit pas être confondu avec l'anis vert (*Pimpinella anisum* L.), une espèce appartenant à une autre famille botanique (*Apiaceae*).

HISTOIRE

L'anis étoilé est utilisé depuis des siècles dans la médecine traditionnelle (1) pour de nombreuses maladies inflammatoires (inflammation de la peau et rhumatismes), les maux d'estomac, les vomissements et l'insomnie (4). De plus, il est prescrit dans la médecine traditionnelle chinoise comme puissant stimulant, expectorant et aphrodisiaque ainsi qu'en infusion pour les rhumatismes (2).

L'anis étoilé reste un remède naturel très utilisé. **Riche en acide shikimique**, c'est l'un **des premiers précurseurs dans la production de médicaments contre la grippe** (2). Il est également apprécié pour aromatiser les boissons et les pâtisseries.

COMPOSITION

L'anis étoilé est recommandé en cas des troubles dyspeptiques (spasmes gastro-intestinaux légers, digestions lentes, etc.) et des infections des voies respiratoires (5). Il a des **propriétés digestives**, carminatives (il favorise l'évacuation des gaz) et antispasmodiques (6).

Il contient des composés à action anti-inflammatoire, tels que notamment l'acide linoléique, l'acide palmitique et des composants de son huile essentielle, comme l'anéthol et l'anisaldéhyde (4).

RECETTES

Nous recommandons de consommer **l'anis étoilé** en infusion, en prenant une dose de 0,5 à 1 g par tasse (3).

C'est un incontournable de la cuisine qui apporte une touche spéciale à vos plats et à vos desserts, seul ou mélangé à d'autres épices. **L'anis étoilé** se marie par exemple très bien avec la cannelle. Ingrédient indispensable de la cuisine chinoise et indienne, c'est l'une des épices chinoises composant le fameux mélange 5 épices (également composé de clou de girofle, cannelle de Chine, poivre du Sichuan et graines de fenouil) (2).

Anastore vous propose ci-après deux des nombreuses recettes comprenant cette épice aromatique.

Poires rôties aux épices (7) :

Ingrédients (4 personnes) :

- 4 poires
- 200 g de sucre
- 50 cl de vin doux
- **2 étoiles d'anis**
- 1 cuillère à café de cannelle en poudre
- 10 g de beurre

Préparation :

- Préchauffer le four à 180 °C.
- Couper les poires en deux. Beurrer un plat et y mettre les poires.
- Saupoudrer les poires de sucre, de cannelle et d'**anis étoilé**.
- Verser le vin doux et 50 cl d'eau sur les poires.
- Cuire au four pendant 20 mn. Arroser les poires avec le jus de cuisson et cuire encore 10 mn. Répéter l'opération puis cuire encore 10 mn. Servir tiède ou froid.

Jus de pomme aux épices (8) :

Ingrédients (4 personnes) :

- 2 bâtonnets de cannelle
- **3 étoiles d'anis**
- 1 citron
- 1 orange
- 3 cuillères à soupe de miel
- 1 L de jus de pomme maison

Préparation :

- Peler l'orange et le citron puis mettre les zestes dans une cocotte.
- Couper l'orange et le citron en morceaux et les mettre également dans la cocotte. Ajouter la cannelle, l' **anis étoilé** et le miel.
- Ajouter enfin le jus de pomme et laisser mijoter 30 mn avant de servir.

BIBLIOGRAPHIE

1. Peng et al. (2016) Molecular characteristics of *Illicium verum* extractives to activate acquired immune response. Saudi J Biol Sci 23(3): 348-52.
2. <http://powo.science.kew.org/taxon/urn:lsid:ipni.org:names:554553-1>
3. Berdonces i Serra JL. Gran Enciclopedia de las plantas medicinales. Madrid: Tikal Ediciones, 2002.
4. Park et al. (2015) Protective activity ethanol extract of the fruits of *Illicium verum* against atherogenesis in apolipoprotein E knockout mice. BMC Complement Altern Med 15: 232.
5. <http://buecher.heilpflanzen-welt.de/BGA-Commission-E-Monographs/0348.htm>
6. Castillo-García E, Martínez-Solís I. Manual de Fitoterapia. 1ª Edición revisada. España: Elsevier Masson, 2011.
7. <http://www.cuisineaz.com/recettes/poires-roties-au-four-aux-epices-42778.aspx>
8. <http://www.750g.com/jus-de-pommes-aux-epices-r91698.htm>

Allégations de santé

La **Commission E** reconnaît l'usage des préparations d'anis étoilé dans le traitement des infections des voies respiratoires et des troubles dyspeptiques.

Composition

INGRÉDIENTS :

Fruits entiers d'anis étoilé biologique (*Illicium verum* Hook. f.).

ALLERGÈNES :

Ce produit ne contient pas d'allergènes (selon Règlement (UE) N° 1169/2011) ni d'organismes génétiquement modifiés.

FABRICATION ET GARANTIE DE QUALITÉ :

Cet aliment est fabriqué aux normes BPF. Les BPF sont les Bonnes Pratiques de Fabrication en vigueur dans l'Industrie Alimentaire européenne (en anglais GMP : Good Manufacturing Practice).

Utilisation

CONSEILS D'UTILISATION :

Nous recommandons de consommer l'anis étoilé en infusion, en prenant une dose de 0,5 à 1 g par tasse.

INSTRUCTIONS DE STOCKAGE :

À conserver au frais, au sec et à l'abri de la lumière.