

**Zeitschrift:** Générations  
**Herausgeber:** Générations, société coopérative, sans but lucratif  
**Band:** - (2019)  
**Heft:** 109

**Artikel:** Cinq saveurs à découvrir  
**Autor:** Bernier, Martine  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-906030>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Cinq saveurs à découvrir

**E**t si vous invitiez à votre table des goûts inconnus, histoire de sortir vos papilles de leurs habitudes culinaires? Beaucoup de

chefs étoilés sont toqués de ces aliments méconnus qui nous incitent à pimenter l'existence de façon savoureuse. Vous les trouverez sur

les rayons des épiceries fines où ils sont vendus à des prix en rapport avec leur rareté et leur originalité.

MARTINE BERNIER

**LE FRUIT DU BAOBAB** Il fait partie de la catégorie des «superaliments santé» particulièrement riche en antioxydants et en anti-inflammatoires. Surnommé «pain de singe», cet aliment venu d'Afrique subsaharienne est utilisé comme prébiotique pour prendre soin de la flore intestinale, du système digestif et des défenses immunitaires.



Sous nos latitudes, il se trouve sous forme de jus ou de poudre à consommer comme complément alimentaire. Mélangé à un yaourt ou à un dessert, il libère des saveurs proches de celle du pamplemousse.

**L'AIL NOIR** Pour le voir pousser, vous devrez vous rendre au Japon, à Aomori qui en a fait sa spécialité. Les Nipppons sont friands de cet ail auquel on prête des vertus aphrodisiaques. Ici, les gousses ont droit à une maturation de trois semaines à l'eau de mer, ce qui leur confère, dit-on, trois fois plus d'antioxydants par rapport à l'ail blanc. Avec sa chair fondante et ses arômes délicatement fruités, il réveille les plats en leur ajoutant une touche sucrée.



**LE POIVRE NOIR DE KAMPOT** Sa réputation de meilleur poivre du monde n'est pas surfaite. Au nez comme en bouche, il étonne ceux qui le découvrent par la richesse des parfums qui le composent. Une explosion délicate et intense aux notes de menthe et d'eucalyptus permet à

cette épice fruitée et très aromatique d'apporter une touche d'originalité aux plats salés. Ajoutez à ces qualités le fait qu'il cumule les vertus anti-inflammatoires et antibactériennes et vous comprendrez pourquoi ce poivre cambodgien figure parmi les plus prisés.



**LE SUCRE DE FLEUR DE COCO** Il a été paré de vertus mises aujourd'hui en doute, lorsque certains ont prétendu que son index glycémique était bien inférieur à celui du sucre blanc. Cet aliment venu de Malaisie et issu de la fleur de cocotier n'est pas un sucre moins calorique qu'un autre. Mais il contient des vitamines et des minéraux, et n'a subi aucune transformation chimique.



Avec sa robe dorée, son petit parfum de caramel et sa texture croustillante, il cristallise nos envies de douceur... à consommer toutefois avec modération!

**LA MAIN DE BOUDDHA** Elle ressemble à tout, sauf à un agrume. Pourtant c'en est un, de la variété des cédrats. Les grands chefs utilisent la peau épaisse et très parfumée de ce *Citrus medica digitata* venu d'Asie, pour sublimer poissons ou salades. Ce curieux fruit aux longs doigts n'a ni pulpe ni jus, mais peut également se déguster confit. Dans la pharmacopée asiatique, la main de Bouddha soulage la douleur, traite les problèmes respiratoires, augmente l'immunité et réduit les problèmes gastro-intestinaux.

