

## REGLISSE - aphrodisiaque ?

Les médecins de l'Antiquité accordent des qualités digestives et reconstituantes à ces petits bâtonnets que nous avons tous sucés, un jour ou l'autre dans notre enfance. Pour ces médecins, il faut en donner aux hommes qui s'entraînent aux exploits militaires.

On dit que les Perses se sauvèrent d'une grande peste en buvant de la réglisse longuement macérée. Au Moyen-Âge, on la trouve en Provence où elle s'introduit dans la cuisine française car c'est une épice appréciée.

La phytothérapie l'indique comme anti-inflammatoire et cicatrisant; antispasmodique du tube digestif elle joue son rôle en cas de problèmes digestifs car c'est un grand remède de l'ulcère d'estomac.

Elle aide également dans les problèmes d'allergies respiratoires car elle fluidifie les sécrétions pharyngées, les bronchites, les trachéites ainsi que les toux nerveuses. Légèrement laxative, elle peut aider en douceur les petites constipations; cependant, une utilisation prolongée peut être préjudiciable car elle provoque de l'hypertension artérielle par la faute de l'acide glycyrrhétique et elle est donc interdite aux hypertendus.

Au Moyen-Âge, selon la croyance populaire, toute personne qui porte de la réglisse à la ceinture doit voir la personne convoiter se livrer avec facilité!

En Finlande, les habitants ont concoctés depuis longtemps de l'alcool de réglisse qui réchauffe le sang et la libido; on a trouvé, en effet dans la réglisse, une substance qui existe dans le ginseng.

En Inde, on propose la recette suivante: beurre, + miel + sucre + réglisse dans du lait et du jus de fenouil; d'après le Kama Sutra, cette préparation permet une meilleure sexualité et prolonge la durée de l'acte.

En confiserie, vous la trouverez sous forme de cachou, zan, bâtons ou bien torsadée ou roulée.

## BLANC MANGER A LA RÉGLISSE

Il n'y a pas de cuisson mais il faut travailler assez vite car la gélatine "prends rapidement à froid". Surtout ne pas utiliser des ingrédients trop froids.

Pour 4 personnes

400 g de fromage frais à 40% (et pas moins de pourcentage de graisse)

250 g de crème fraîche épaisse

5 feuilles de gélatine - 2 pomelos roses- 30 g de zan en carrés ou de réglisse en poudre

80 g de sucre en poudre- quelques cuillères à soupe de lait entier - des feuilles de menthe poivrée en petits bouquets

Faire fondre les feuilles de gélatine dans l'eau froide.

Pendant ce temps, faites fondre la réglisse ou le zan dans du lait chaud mais non bouillant en remuant constamment.

Battre le fromage frais avec le sucre. Monter la crème fraîche en chantilly et rajouter avec une spatule au fromage frais. Mélangez bien.

Rajoutez la réglisse et mélangez encore. Lissez bien.

Rajoutez les feuilles de gélatine bien essorées au mélange et mettre au réfrigérateur pour que cela durcisse.

Pelez à vif les pomelos roses et couper en quartiers que vous déposez dans des coupelles de verre. Posez par dessus une à deux cuillères de blanc manger. Remettre des pomélos en décoration et des branches de menthe vert.

Servir très frais.

### FROMAGE BLANC LA RÉGLISSE

Par personne:

100 g de fromage blanc - 1 cuillère soupe crème fraîche

1/2 cuillère café de poudre de réglisse - deux cuillères de lait

cassonade ou sucre vanillé

Délayez dans le lait la réglisse en poudre. Mélangez-le ensuite avec le fromage blanc et la crème fraîche.

Sucrez à la cassonade selon le goût ou au sucre vanillé. Servez frais.

### PAIN D'ÉPICES

Cuisson 1 h 30 à four doux, th 3

Préparation : 12 mn

125 g de farine moitié de seigle, et 75 g maïzena et autant farine de blé tamisée

125 g de miel brun - 1 dl d'eau chaude - 10 g de bicarbonate

10 g de réglisse; 3 g anis autant de girofle et/ou muscade moulu- zestes d'orange

Mettre le miel, l'eau chaude et le bicarbonate dans un saladier, faites fondre le tout; ajoutez la farine, bien mélanger, le zeste d'orange, les épices.

Versez la pâte dans un moule bien beurré et rempli à moitié et faire cuire à four très doux durant 1 h 30 ; coupez des tranches fines et servir avec une crème à la cannelle.