



Anis étoilée



Bon à savoir : sucer le fruit de badiane (« bonbons de badiane ») permet de lutter efficacement contre la **mauvaise haleine**.

Noms communs	Anis étoilée, badiane, (anglais : Star anis, Chinese badian)
Nom latin	<i>Illicium verum</i>
Famille	Schisandraceae
Description	Fruit formant une étoile à huit branches contenant chacune une graine brillante. De couleur marron rouge.
Origine	Sud de la Chine.
Culture et rusticité	Aussi cultivé au Japon, Cambodge, Laos, Phillipines.
Usages	Culinaire : Épice à l'arôme puissant. Ajoute saveurs aux liqueurs et alcools (Sambuca). On le retrouve dans les desserts, marmelades, apéritifs et infusion. Médicinale : Son huile essentielle est beaucoup utilisée médicalement. Green beaver en met dans son dentifrice.
Propriétés fonctionnelles	Carminative, cholérétique, antispasmodique, diurétique, antitussive. Riche en huiles essentielles.
Contre-indications	Peut provoquer des convulsions prise sur une longue période et en grande quantité. Déconseiller aux nourrissons. Ne pas dépasser 15 jours de traitement.
Conservation	Au sec
Idées recettes	Eau aromatisée, desserts fruités, compotes, infusé dans du lait, dans des marinades, assaisonne parfaitement les poissons, cuisine chinoise (wok de légumes), marinades etc.