



Le tamarin

vous veut du bien

Cette semaine, c'est un arbre majestueux et ses gousses qui vont nous aider à nous sentir mieux. Le tamarinier se retrouve partout sur l'île et son fruit fait les joies des fondus de tamarins. Ses vertus médicinales sont très intéressantes et ne se limitent pas à son pouvoir contre la constipation.

Présentation : Il semblerait que le tamarinier soit originaire de la côte Est de l'Afrique, on retrouve des traces de sa présence dans la tradition orale somalienne. Il est cultivé et apprécié en Inde depuis des siècles d'où il s'est répandu dans tous les pays tropicaux. Les Grecs et les Egyptiens, l'utilisaient également dès le V^{ème} siècle avant Jésus Christ. Le mot Tamarin provient du terme "Tamar indu" qui est d'origine

arabe et signifie "dattes de l'Inde". Très présent dans les pays arabes, c'est lors des croisades que l'Europe découvre le tamarin. Mais dès le X^{ème} siècle, des scientifiques connaissent et décrivent son utilisation.

De nos jours, le tamarinier est présent dans tous les pays tropicaux. Ses gousses sont comme des bonbons appréciés autant par les petits que les grands, et servent à faire un jus particulièrement rafraî-

chissant. Sa pulpe est également utilisée dans de nombreux plats salés car elle procure une saveur acide incomparable.

Le tamarinier est un arbre majestueux qui grandit doucement, mais peut vivre plus d'un siècle. Ses feuilles sont fines et découpées, et ses fleurs petites et discrètes. La pulpe du fruit est de couleur brune avec une saveur acide mais aussi sucrée, aigre et très parfumée.

L'intérieur de cette pulpe est composé de belles graines de couleurs noires marron.

Ces vertus médicinales sont connues dans le monde entier. Outre la constipation, le tamarin peut faire baisser la fièvre, aider à digérer et se révèle être un allié pour votre foie et vos reins.

POURQUOI PAS ?

A La Réunion, de nombreuses croyances entourent le tamarinier et il en est de même dans le reste du monde. En voici quelques exemples :

- Evitez de planter d'autres plantes autour d'un tamarinier, elles ne résisteront pas.
- Ne jamais dormir sous un tamarinier.
- Dans certains pays d'Afrique, le tamarinier est un arbre sacré. En Birmanie,

le tamarinier est considéré comme l'habitation du dieu de la pluie.

Au Nyassaland, les poules sont nourries avec un mélange d'écorce de tamarinier. Cette nourriture permet aux volailles, si elles s'égarèrent ou sont volées, de retrouver le chemin de la maison.

A Malaya, on donne également de l'écorce aux éléphants afin qu'ils fassent preuve de prudence.



Fiche d'identité

Nom scientifique :
Tamarindus indica
Nom commun : tamarinier,
pié tamarin
Famille : Césalpinées

Bienfaits :

■ Pour lutter contre la constipation

Comment l'utiliser :

■ Faire un jus de tamarin : mélanger les fruits avec de l'eau et laisser macérer. Boire trois verres par jour. On peut aussi écraser les fruits avec les graines, mettre dans l'eau et filtrer pour plus d'efficacité et de goût.

■ La décoction de tamarin : Porter à ébullition la pulpe des fruits d'une belle poignée de tamarins dans un peu d'eau pendant 15 mn, en veillant que cela n'attache pas. Boire trois petites tasses par jour.

Attention Pangar :

Si votre constipation s'accompagne de fièvre, de douleurs, consultez votre médecin. Ne pas utiliser à fortes doses chez la femme enceinte ou qui allaite.

Conseil du pro

Le premier traitement de la constipation est de faire attention à son alimentation : ne pas trop manger, privilégier les aliments riches en fibres, boire 1,5 l d'eau par jour et faire un peu d'exercices physiques car cela agit sur le transit intestinal.

Astuce

Vous avez acheté de la pulpe déjà préparée mais vous ne savez pas comment la conserver. La pulpe se conserve très bien dans la sauce nuoc-mâm. Le liquide doit recouvrir toute la pâte de tamarin. Servez-vous en pour agrémenter vos salades et vos plats asiatiques.