AROMATIQUES ÉPICES 1.

Les définitions de « aromate », « épice » voire « condiment » sont pour le moins confuses.
Plutôt que de cloisonner ces thèmes qui se chevauchent et finissent par nous embrouiller, nous nous laisserons guider intuitivement par le bon sens : après tout, cet espace est celui du parfum et du plaisir !

Herbes aromatiques [1]

Les herbes aromatiques ou « fines-herbes » sont des plantes cultivées dans les **jardins potagers** ou en grandes **cultures maraîchères**, pour leurs qualités **aromatiques**, **condimentaires ou médicinales**.
Longtemps, les herbes furent peu connues de façon générale, excepté la Menthe, le Persil et l'Ail.
Elles n'étaient souvent connues que localement.

L'expression « fines-herbes » désigne les **herbes potagères menues** qui se mettent sur **la salade** ou qui s'emploient dans **les ragoûts**. Il peut s'appliquer aux herbes aromatiques en général, mais il désigne plus souvent spécifiquement le groupe ou le mélange particulier de **4 herbes aromatiques** :

Ciboulette, **Cerfeuil**, **Persil et Estragon**

*« Cassez une quinzaine d'œufs dans une terrine, assaisonnez-les avec sel, Poivre, Muscade ; mêlez aux œufs quelques cuillerées à bouche de **fines herbes** crues, c'est-à-dire du Persil, Estragon, Ciboulette, hachés »* [2]

Ciboulette
(*Allium schoenoprasum*)

Cerfeuil (Chervil)
(*Anthriscus cerefolium*)

Persil (Krause Petersilie)
(*Petroselinum crispum*)

Estragon
(*Artemisia dracunculus*)

Cresson alénois (garden Cress)
(*Lepidium sativum*)

Mélisse officinale
(*Melissa officinalis*)

Cerfeuil musqué
(*Myrrhis odorata*)

Marjolaine
(*Origanum majorana*)

Elles appartiennent principalement à trois familles botaniques :

- **les Alliacées** : Ail, Oignon, Ciboule, Ciboulette, Échalote…
- **les Apiacées** : Angélique, Carvi, Cerfeuil, Fenouil, Persil…
- **les Lamiacées** : Hysope, Marjolaine, Mélisse, Menthe, Origan, Sarriette, Sauge, Thym, Basilic…

On emploie généralement leurs feuilles, fraîches, ou bien séchées ou déshydratées, pour assaisonner, relever ou parfumer diverses préparations culinaires crues ou cuites.
Le mot *condimentaire*, du latin *condimentum*, signifie *assaisonnement*.

Les herbes aromatiques séchées ou lyophilisées ont un arôme plus fort et doivent être utilisées avec parcimonie

---

[1] Des articles de Wikipédia, l'encyclopédie libre, sauf mentions contraires.
[2] Urbain Dubois & Émile Bernard, *La Cuisine classique*, tome 2 — E. Dentu 1868

Herbes de Provence

Les **herbes de Provence** *sont un ensemble de* **plantes aromatiques** *fraîches ou séchées originaires des* **régions méditerranéennes** *et historiquement de Provence*.

Herbes de Provence

Cueillette et production

Ces plantes ont pendant longtemps fait uniquement l'objet d'une cueillette à l'état sauvage.
Cette pratique est devenue caduque et elles sont aujourd'hui de plus en plus cultivées.
À côté d'une production de type familial, herbes poussant dans le jardin ou en pots sur les balcons, cette production organisée représente la moitié du marché.
Leur négoce est le fait de sociétés marseillaises qui approvisionnent les usines de conditionnement et de distribution comme *Ducros*, *Gyma* ou la dijonnaise *Amora* (regroupée avec *Maille* puis achetée par *Unilever*).
Deux groupements de producteurs se sont constitués dans la région Provence-Alpes-Côte d'Azur.
La totalité de la récolte régionale, essentiellement concentrée en haute Provence, est absorbée par les usines de transformation qui commercialisent les herbes soit séchées soit congelées sous vide.
Il n'existe aucun chiffre pour la commercialisation de ces herbes fraîches mais leur présence massive sur les marchés provençaux, comtadins et niçois a assuré la réputation de ceux-ci.

Le terme « Herbe de Provence » regroupe différentes variétés de plantes

Ingrédients **Thym, Serpolet, Marjolaine, Origan, Romarin, Basilic, Cerfeuil, Estragon, Livèche, Sarriette, Sauge, Laurier-sauce, Fenouil**

Une partie de ces plantes entre dans la composition du **bouquet garni** (voir ci-après)

Lieux d'origine Provence

Cette appellation est **un terme générique**, ce qui permet que 95 % des mélanges dits « Herbes de Provence » proviennent des **pays d'Europe centrale et orientale** (Pologne et Albanie en tête), **du Maghreb ou de Chine**.

Usage culinaire Les « Herbes de Provence » accompagnent grillades, sauces, ragoûts, rôtis, poissons, pâtes et plats à base de Tomates

Bouquet garni

Le bouquet garni est **un assortiment de plantes aromatiques** *destiné à imprégner plats et sauces dans de nombreuses recettes de cuisine.*

Bouquet garni

Les ingrédients principaux du bouquet sont invariablement...

Ingrédients **le Thym et le Laurier** (Laurier-sauce)

Certaines variantes y incluent

- le vert de Poireau
- **le Persil**
- la Sarriette
- la Sauge
- le Romarin
- une gousse d'Ail
- la Coriandre
- une branche (côte) de Céleri et/ou ses épluchures
- une tige d'Origan

Lieu d'origine	Provence
Usage culinaire	Le « bouquet garni » assaisonne et accompagne : Bœuf bourguignon, Pot au feu, Poule au pot, Carbonnade flamande, Lapin chasseur, Blanquette de veau, Ossobuco, Bouillabaisse...

Préparation

Comme son nom l'indique, les ingrédients forment un bouquet que l'on fixe avec une ficelle adaptée au contact alimentaire (préférable aux élastiques ou divers liens).

En laissant une vingtaine de centimètres de ficelle dépasser du récipient, le cuisinier peut facilement retirer le bouquet en fin de cuisson pour servir.

* **Liste de Plantes et Herbes aromatiques**
Ache de montagne
Achillée
Agastache
Ail
Ail des ours
Ail rocambole
Aneth
Angélique officinale
Anis vert
Anis étoilé -Badiane
Aurone
Balsamite
Basilic
Bourrache officinale
Camomille romaine
Grande capucine
Carvi
Céleri
Cerfeuil commun
Cerfeuil musqué
Ciboule
Ciboule de Chine
Ciboulette
Consoude
Coriandre
Cresson de Para
Cumin
Curry, feuille
Échalote
Estragon
Fenouil
Fenouil des Alpes
Fenugrec
Hiérochloé odorant
Hysope
Laurier-sauce
Lavande
Livèche
Marjolaine
Mélisse officinale
Menthe poivrée
Menthe verte
Monarde
Oignon
Origan
Oseille
Shiso ou Périlla verte, Basilic chinois, Sésame sauvage...
Persil
Pimprenelle
Raifort
Romarin
Roquette
Rue officinale
Sarriette
Sauge sclarée
Sauge officinale
Serpolet
Stévia
Sureau
Thym
Verveine citronnée (*Aloysia citrodora*)

les fines-herbes sont des plantes herbacées à feuilles vertes des régions tempérées, cultivées couramment dans les potagers (Le Guide des Aliments — Éditions Québec Amérique, 1999)

les plantes aromatiques désignent un ensemble de plantes utilisées en cuisine et en phytothérapie pour les arômes qu'elles dégagent et leurs huiles essentielles que l'on peut extraire.

les Labiées, **ou Lamiacées**, en particulier, offrent à l'aromathérapie leurs bienfaisantes huiles essentielles.

Voir aussi les Dossiers Wikipédia...
- Listes des Épices
... **et les Fiches**
- Cannelle
- Curcuma
- Gingembre
- Moutarde (plante)

Aromates

Les herbes et aromates de cuisine sont des substances végétales (1), **et parfois animales** (2) dans le cas des aromates, utilisées pour donner du goût et de l'arôme aux aliments.

Les herbes et les autres substances sont parfois employées à l'état naturel et parfois après un traitement comme la torréfaction.

Remarque : certains produits, comme le sel, dans la liste ci-dessous n'appartiennent ni au règne végétal ni au règne animal. Il ne s'agit donc **ni d'une épice ni d'un aromate**, **mais d'un condiment** (3)

* **Liste d'autres Herbes et aromates de cuisine**

Ajowan ou Ajwain, Carom (anglais), variante du Cumin
Amande amère
Badiane
Baies roses
Cannelle
Cannelle de Chine ou Casse
Câpre
Cardamome
Carvi, graines
Céleri, graines
Citron
Citron vert
Citronnelle
Clou de girofle
Coriandre
Cornichon
Cumin, Cumin blanc, Cumin noir
Curcuma
Fenouil, graines
Galanga
Gingembre
Hélichryse (*Helichrysum*)
Macis
Mangue
Millepertuis
Muscade, noix
Myrte
Noisette
Noix, cerneaux
Paprika
Pignon de Pin
Piments
Poivres, Poivre gris, Poivre blanc, Poivre noir [3]
Réglisse
Safran
Sel de cuisine, sel de Guérande, fleur de sel
Sésame, graines
Sureau
Truffe
Vanille, gousse

Citronnelle

(1) **Un aromate** est une « substance végétale odoriférante utilisée en médecine, en parfumerie ou en cuisine »
(Petit Larousse 2008)

(2) **Un aromate** est une « substance odoriférante appartenant généralement au règne végétal, plus rarement au règne animal, utilisée en médecine, en parfumerie et surtout en cuisine comme condiment »
(Trésor de la langue française informatisé)

(3) **Un condiment** « (syn. assaisonnement, épice) est une substance destinée à assaisonner, c'est-à-dire à relever le goût des aliments ou des préparations culinaires, notamment les sauces. C'est le plus souvent une substance d'origine végétale, la Moutarde, les épices et leurs extraits aromatiques, les herbes *aromatisantes* et leurs extraits aromatiques, mais elle peut être aussi d'origine animale (bouillon de viande) ou minérale (sel).
Dans le cas des substances d'origine végétale, ce peut être :
soit une partie de plante à l'état naturel, fraîche ou séchée, comme feuille, tige, écorce, graine, bulbe...
soit une préparation telle que poudre, pâte, mélange, jus...
Les condiments les plus forts sont les épices.
Les fines-herbes sont des condiments au goût plus léger.
Certains condiments sont classés parmi les aromates, mais ceux-ci ne sont pas tous des condiments. Ils peuvent avoir d'autres utilisations dans les domaines de la parfumerie, des cosmétiques et de la pharmacie.
Certains condiments servent seulement à communiquer leur goût aux plats, mais ne se consomment pas, par exemple, le bouquet garni » (Wikipédia)

* **Autres aromates**, **transformés ou composés**

Bicarbonate
Bouillon cube
Bouquet garni (séché)
Café, extrait
Carmin
Cassis, coulis
Cognac
Épices à saumure
Fécule de Pommes de terre
Fines-herbes
Fraise, jus
Garam-Masala
Curry
Eau de fleurs d'Oranger
Liqueur de Framboise
Madère
Miel
Moutarde
Olive, huile
Parmesan
Rhum
Tabasco®
Vanille, essence (extrait)
Viandox
Vinaigres : de Xérès, balsamique, blanc...

[3] **Le Poivre gris** est du poivre noir moulu, c'est pour cela qu'on ne le trouve qu'en poudre. C'est le mélange du péricarpe noir et du cœur blanc qui donne cette couleur grise particulière. Voir Fiches **Aromatiques Épices 2.** et **Poivre**

Épice

Les épices sont des produits agricoles issus de cultures ou de cueillettes dans la nature.
Elles peuvent être **issues d'écorces** (Cannelle), de fleurs (Safran, clou de Girofle...), **de bulbes ou de racines** (Ail, Oignon, Gingembre...), **de fruits à maturité ou de graines** (Piment, Poivre, Aneth, Moutarde, Fenouil, Coriandre...)...
Elles contiennent des substances organiques volatiles, **souvent appelées arômes**.
Ces substances organiques appartiennent à des groupes chimiques tels que les alcools ou les aldéhydes et stimulent les perceptions olfactives et gustatives. Elles sont donc responsables des odeurs, des arômes et des saveurs et sont utilisées en petite quantité en cuisine comme conservateur, assaisonnement ou colorant.
Les épices sont à différencier d'autres produits utilisés pour parfumer les plats, comme les herbes aromatiques ou les fruits.
Ce sont pour la plupart des produits exotiques, ce qui explique que les épices étaient parmi les produits commerciaux les plus coûteux durant l'Antiquité et le Moyen-âge [4]. Un grand nombre d'épices étaient employées autrefois en médecine.

Ambiguïtés

- Le sel est un assaisonnement (condiment) extrêmement courant, souvent *considéré à tort* comme épice.
- Les feuilles et/ou branches des plantes aromatiques dont on peut utiliser tout ou partie de la plante suivant son intérêt aromatique. Les Basilic, Romarin, Thym, Persil, Estragon, Laurier ou Thé en sont de bons exemples. Cependant, cela n'est **pas classifié dans les épices mais dans les herbes et aromates**.
- Le vrai Quatre-épices n'est pas un mélange d'épices, mais correspond à un mélange qui *imite* les épices

L'histoire des épices *a débuté 4 000 ans avant notre ère au sud-ouest de l'Inde.*
Le premier homme qui cueillit du Poivre pour parfumer son riz fut à l'origine d'une course folle de nouvelles saveurs permettant d'agrémenter la nourriture de base.
Et c'est en recherchant l'Inde et ses épices que Christophe Colomb découvrit l'Amérique...
Les jeunes épices ont joué un rôle important dans l'histoire humaine. Elles faisaient partie des biens les plus précieux dans le commerce du monde antique comme médiéval. Dans la Genèse, Joseph est vendu comme esclave par ses frères à des marchands d'épices. Dans le *Cantique des cantiques*, le rédacteur compare sa bien-aimée à de nombreuses formes d'épices. Plus généralement, des sources de l'Égypte, de la Chine, de l'Inde et de la Mésopotamie anciennes font référence à des épices non identifiées.
Le commerce des épices se développe surtout dans le Moyen-Orient à partir de 2 000 ans avant J.C. avec la Cannelle, la *Casse du Cassier* (Cannelle de Chine) et le Poivre.
Une récente découverte archéologique suggère que l'introduction du girofle, indigène à l'île indonésienne de Ternate dans les Moluques, au Proche-Orient pourrait avoir commencé tôt. En effet, on a trouvé un clou de Girofle parmi des restes calcinés sur le sol d'une cuisine incendiée du site mésopotamien de Terqa dans l'actuelle Syrie, daté de 1700 avant J.C. (Buccellati et Buccellati, 1983)
L'épopée indienne du Ramayana, peut-être écrit vers 200 avant J.C., mentionne le Girofle. Il était en tout cas connu des Romains au Ier siècle après J.C., puisque Pline l'Ancien le décrit dans ses écrits.
En Asie du Sud, la muscade, originaire des îles Banda dans les Moluques, est désignée par un nom sanscrit, la langue des textes sacrés de l'hindouisme, ce qui montre l'ancienneté de son usage dans la région. Des auteurs datent l'introduction de la muscade en Europe du VIe siècle après J.-C. (Burkill, 1966)
Les marchands indonésiens allaient jusqu'en Chine, en Inde, au Moyen-Orient et sur la côte est de l'Afrique. Les marchands arabes contrôlaient les routes entre le Proche-Orient et l'Inde jusqu'à l'époque romaine avec la découverte des voies maritimes. Puis la ville d'Alexandrie en Égypte devient le centre du commerce des épices grâce à son port. Du XIIIe siècle au XVe siècle, la ville de Venise exerce le monopole du commerce de l'épice avec le Moyen-Orient.
Le contrôle des routes commerciales et des régions productrices d'épices fut la principale raison de l'expédition du navigateur portugais Vasco de Gama vers l'Inde. L'Espagne et le Portugal souhaitaient contourner le quasi monopole exercé par Venise sur l'est de la Méditerranée.

la suite ☞

[4] Comme le précise l'historien français Jacques Heers, « **contrairement à ce que disent nos livres, qui insistent tellement sur les condiments**, [**les**] **soieries valaient bien plus que les épices elles-mêmes : pour le même poids, la soie coûtait au moins dix fois plus que le Poivre** » dans *Jacques Heers*, Perrin, 2008

À peu près à la même époque, Christophe Colomb, après avoir abordé au Nouveau Monde, fit miroiter à ses investisseurs la possibilité de s'approvisionner en épices.
C'est Afonso de Albuquerque (1453 - 1515) qui permettra aux Portugais de prendre le contrôle des voies maritimes arabes vers l'Inde. En 1506, il prend l'archipel de Socotra à l'entrée de la Mer Rouge et, en 1507, Ormuz à l'entrée du Golfe Persique. Devenu vice-roi des Indes, il prend Goa en Inde en 1510 et Malacca sur la péninsule Malaise en 1511. Les Portugais peuvent désormais commercer directement avec le Siam (l'ancien nom de la Thaïlande), la Chine et les Moluques (un archipel de l'est de l'Indonésie ; en indonésien : Maluku). La route de la soie est doublée par les voies maritimes portugaises, amenant ainsi par Lisbonne en Europe les trésors de l'Orient, dont les épices tant convoitées.
Les vertus cachées des Épices. *Si tous les végétaux ont des propriétés thérapeutiques, les épices possèdent des vertus incontestées. Recherchées pour leur apport gustatif et surtout pour leurs vertus thérapeutiques, elles furent à l'origine de nombreuses quêtes aventureuses et parfois même meurtrières.*
Longtemps mythifiées, leur présence dans les textes de l'Ancien Testament et dans les fresques égyptiennes leur conférait un caractère religieux.

Au Moyen-âge, les riches seigneurs se les arrachaient : les vertus médicinales accordées aux plantes étaient proportionnelles à leur rareté, et le seul exotisme de leur provenance suffisait à leur octroyer une réputation aphrodisiaque (Cannelle, Gingembre, Safran, Vanille).
Les médecins arabes influençaient la médecine naturelle occidentale en pratiquant des soins aux épices, certaines d'entre elles possédant des propriétés antiseptiques, d'autres expectorantes, d'autres aidant à combattre les rhumatismes et les douleurs articulaires, d'autres encore servant à blanchir les dents...
Elles sont toutes pauvres en sodium et n'apportent quasiment aucune calorie.

* **Quelques indications... à titre indicatif**	
Badiane	**ou Anis étoilé**, graine séchée du fruit de la Badiane, originaire de Chine, qui possède un fort goût de Réglisse et d'Anis vert, et des **vertus digestives**, **diurétiques et stimulantes**.
Cannelle	**Pour faire baisser la glycémie** : des études pakistanaises ont démontré qu'elle pouvait contribuer à la prévention et au traitement du **diabète**. Cette savoureuse épice *réduirait* ainsi l'augmentation de la glycémie, aidant les diabétiques et les pré-diabétiques à mieux tolérer les repas.
Cardamome	Originaire du Sri Lanka, son arôme est légèrement camphré et citronné. Elle possède des **vertus digestives et rafraîchit l'haleine**.
Cayenne	**Contre la douleur** : le Poivre de Cayenne contient de la **capsaïcine**, une substance qui *réduirait* la douleur. Aux États-Unis, on trouve des crèmes formulées sur ce principe pour soulager des maux comme l'arthrite rhumatoïde ou l'arthrose... En France, on trouve chez *Arkopharma* un gel antalgique contenant cette même substance, le *Geldolor*. Le Piment de Cayenne **améliore la digestion** : la **capsaïcine** a la capacité de stimuler les sécrétions gastriques et d'améliorer la digestion. ***Attention*** : si vous êtes allergique ou si votre intestin est irritable, évitez d'en consommer.
Clou de Girofle	Bouton floral du Giroflier, originaire d'Indonésie, il contient de l'**eugénol** : c'est à la fois **un anti-inflammatoire**, **un antiseptique et un anesthésiant local** -des propriétés **désinfectantes et analgésiques** contre les **douleurs dentaires**. **Vous avez une rage de dents** : mâchez un clou de Girofle pour calmer la douleur en attendant la visite chez le dentiste.
Cumin	Une graine séchée, originaire du Bassin méditerranéen, aux **vertus digestives et stimulantes**.
Curcuma	L'OMS reconnaît l'efficacité du Curcuma **pour traiter les troubles digestifs** : maux d'estomac, pertes d'appétit, brûlures. Des études sur les animaux ont montré son **effet protecteur sur la muqueuse gastrique** : efficacité sur les ulcères gastriques. La **curcumine**, présente dans le Curcuma, offre un fort potentiel antioxydant.
Fenugrec	Utilisé en Inde, principalement dans le Curry. Des **propriétés digestives** : les graines de Fenugrec *stimuleraient* l'appétit et les fonctions digestives. Une étude effectuée sur des rats indique que ce sont les **saponines** du Fenugrec qui stimulent l'appétit. ***Attention***, déconseillé aux femmes enceintes : provoque des contractions utérines.
Gingembre	Il s'avère efficace **contre nausées et vomissements** ; les **gingérols**, **shogaols et zingérones** qu'il contient réduiraient les mouvements de l'estomac, à l'origine des nausées.
Moutarde	Si ses graines sont blanches ou noires, la Moutarde est originaire du Bassin méditerranéen ; si elles sont brunes, elle est originaire de l'Inde. Ses vertus sont **diurétiques et stimulantes**.
Noix de Muscade	Ce noyau du fruit du Muscadier est originaire d'Indonésie, mais aujourd'hui les îles Grenades (Antilles) produisent 1/3 de la production mondiale. Ses vertus sont **digestives et stimulantes**.
Paprika	Il s'agit de la poudre d'un **Piment doux** originaire d'Amérique latine, mais cultivé principalement en Hongrie. Il possède des **vertus digestives**.
Safran	**Comme antidépresseur** : 2 études iraniennes ont permis aux chercheurs de comparer les effets du Safran à ceux de la *fluoxétine* (molécule du *Prozac*) ; le premier s'est révélé aussi efficace que le médicament. En médecine traditionnelle persane, il est d'ailleurs coutume de soigner la dépression avec cette épice. Bref, si vous n'avez pas le moral, mettez du Safran partout ! (*mais le prix...*)
Vanille	Gousse séchée d'une Orchidée grimpante qu'il faut féconder manuellement. Elle possède, en dehors de son arôme très parfumé et sucré, des **vertus digestives et stimulantes**.

Épices et condiments « **ont toujours certaines propriétés médicinales** ; on met l'accent actuellement sur l'existence d'une enzyme protéolytique, ce qui confirme l'influence favorable sur la digestion, comme c'est le cas des Papayer, Ananas ou Figuier »
(Pr Loïc Girre, 1997)

* **Quelques épices et graines aromatiques du monde**

Amchoor ou **Mangue** (Inde)
Aneth, graine (Scandinavie)
Anis étoilé ou **Badiane** (Asie)
Ase fétide (*Asa foetida*) ou **Férule** (Inde)
Chili (Mexique)
Cinq-épices (Chine)
Dukkha (Asie)
Galanga ou *Laos*, grand et petit Galanga (Asie)
Garam-Massala (Asie)
Genièvre, baie (Europe)
Gingembre frais, Gingembre en poudre (Asie)
Moutarde, graine (Europe)
Muntok, Poivre blanc d'Indonésie (Île de Bangka)
Panch Phora (Inde)
Pavot, graine (Inde)
Piment de Cayenne ou Poivre de Cayenne (Amérique latine)
Piment d'Espelette (Pays basque français)
Poivre de Kâmpôt (Cambodge)
Poivre (Piment) **de la Jamaïque** ou **Quatre-Épice**, Tout-Épice (Amérique latine)
Sansho en poudre, cousin du **Poivre du Sichuan** (Japon)
Raifort (Europe)
Souci, fleur (Europe)
Sumac (Bassin méditerranéen)
Tamarin (Inde)
Tournesol, graines (Amérique latine)
Wasabi (racine), plante très proche du **Raifort** (Japon)
Za'atar (Proche-Orient)

le marché couvert de Fort-de-France, Martinique (avril 2009)
On y trouve des épices, des fruits, des légumes, de nombreuse recettes locales et une galerie de vêtements typiques, à proximité de restaurants de cuisine traditionnelle

stand de vente d'épices lors d'un marché à New York

Poivre de Kâmpôt
cueillette des baies rouges

les souks de Marrakech (Maroc) : des étals riches en épices

Mélange d'épices

Cinq baies

Cinq-baies

Apparu vers les années 1990, le mélange « Cinq baies » semble être plus une création marketing qu'une réalité historico-gastronomique : le fait que l'on trouve le Poivre dans ses trois états de maturité plaide pour la première hypothèse, ainsi que le fait que les mélanges sont, la plupart du temps, vendus en poudre.

« Cinq-baies » se compose de **Poivre** (*Piper nigrum*) **noir**, **vert et blanc**, de **Baies roses** (*Schinus terebinthifolius*) et de **Piment de la Jamaïque** (*Pimenta dïoica*) parfois remplacé par des graines de Coriandre.

Chili (mélange d'épices)

mélange Chili

C'est un mélange d'épices très relevé, **utilisé dans la cuisine mexicaine**.
Il se présente sous forme de poudre fine de couleur d'un rouge-brun foncé.
L'élément principal qui donne son nom au mélange est le **Piment Serrano** (Chile Serrano). **Le Cumin**, **l'Origan et l'Ail** sont des élément essentiels.

Dans la composition de la poudre de Chili entrent les ingrédients suivants (par quantité décroissante, composition relevée sur l'étiquette d'un flacon de poudre de chili composé par *Espig Bonnes Épices* -France, Bouches-du-Rhône) : Piment fort - Paprika - Ail - Cumin - Origan - Girofle.
On peut aussi y trouver de la Coriandre, du Carvi voire du Sésame.

Utilisation : les épices « Chili » entrent dans la composition de sauces, plats de poissons, de viandes ou en accompagnement du fromage.
Il peut être utilisé comme Piment pour relever viandes ou légumes.

Tabasco

Le Tabasco® est **une sauce pimentée de marque déposée**, **liquide**, **à base de Piments rouges mûrs à point fermentés en tonneaux**, **de vinaigre et de sel**. **Elle tire son nom des Piments de Tabasco** (*Capsicum frutescens*) – **État mexicain** dont le toponyme signifie *région de terre humide*– qui entrent dans sa composition.
Il existe plusieurs variantes de la sauce originale, dont une au Piment vert.

McIlhenny Company
siège social : Île Petite Anse, Louisiane (États-Unis)
effectif : env. 200 (2007)
site Web : www.tabasco.com

publicité de 1905

La sauce Tabasco est fabriquée en Louisiane (États-Unis) **depuis 1868 par la société McIlhenny**, du nom de son inventeur, Edmund McIlhenny, un ancien banquier du Maryland qui déménage en Louisiane autour de 1840. Initialement, McIlhenny utilisait des bouteilles vides d'eau de Cologne pour distribuer sa sauce à sa famille et à ses amis, puis commanda des milliers de bouteilles d'eau de Cologne auprès d'une manufacture de La Nouvelle-Orléans lorsqu'il commença à en vendre au grand public. C'est dans ce conditionnement que la sauce fut pour la première fois distribuée commercialement. À la mort d'Edmund McIlhenny en 1890, son fils John Avery lui succède en modernisant et étendant l'entreprise avant de démissionner et de s'engager dans les *Rough Riders* de Theodore Roosevelt [5].
À la suite du départ de John Avery, son frère Edward Avery McIlhenny, un naturaliste autodidacte revenant d'une expédition en Arctique, prend le contrôle de l'entreprise et s'emploie à la développer et la moderniser de 1898 jusqu'à sa mort en 1949. Son successeur, Walter S. McIlhenny, un vétéran de l'US Marines Corps qui servit à Guadalcanal, dirige l'entreprise jusqu'à sa mort en 1985. La société est aujourd'hui dirigée par la sixième génération de la famille McIlhenny.

la suite ☞

[5] "Tabasco island: Some like it Avery hot" *The Economist* 26/03/11 Texte intégral : www.economist.com/node/18442091?story_id=18442091, consulté le 19/02/13.

Production

Originellement, tous les Piments du Tabasco étaient cultivés sur l'île Petite Anse, en Louisiane.

Alors qu'aujourd'hui seule une petite parcelle y est toujours cultivée, les Piments entrant dans la composition du Tabasco proviennent de plusieurs endroits d'Amérique centrale et d'Amérique du Sud.

Des conditions météorologiques moins aléatoires et de plus vastes terres cultivables permettent un meilleur rendement de production.

Selon la tradition de l'entreprise, les Piments sont toujours récoltés à la main. Pour s'assurer de la maturité des Piments récoltés, ceux-ci sont comparés à un petit bâton rouge qui équipe chaque ouvrier ; les Piments qui ne correspondent pas à la couleur du bâton ne sont pas sélectionnés.

maturation dans des tonneaux en Chêne à l'île Petite Anse

Les Piments récoltés sont broyés dans la foulée, mélangés à du sel puis placés dans des tonneaux de Chêne. Les tonneaux sont ensuite envoyés dans les entrepôts de l'île Petite Anse pour une maturation de trois ans.

Après maturation, le moût de Piment est filtré pour lui en retirer peaux et grains. Le liquide obtenu est ensuite mélangé à du vinaigre, malaxé occasionnellement pendant un mois puis embouteillé *.

La plupart du sel entrant dans la production du Tabasco est issu d'une mine de sel de l'île Petite Anse, parmi les plus grandes des États-Unis.

L'île Petite Anse a été durement frappée en 2005 par des dépressions tropicales, en particulier l'ouragan Rita. L'usine a échappé à de sérieux dommages matériels grâce à des investissements menés par l'entreprise dans une digue de 5,2 m et l'achat de groupes électrogènes *

Utilisations : en cuisine, notamment **pour relever les plats de la cuisine Tex-mex** (Chili con carne, Tacos) **ou la préparation du steak tartare**.

Elle entre, **avec parcimonie**, **dans la recette des cocktails *bloody mary, bloody ceasar*** ou Chien Enragé (*wsciekly pies*, mélange polonais également appelé *Teraz Polska* en raison des couleurs rappelant le drapeau de la Pologne) qui rassemble vodka, grenadine ou sirop de Framboise et quelques gouttes de Tabasco

<u>Ketchup</u>

Le Ketchup est un condiment populaire, **habituellement élaboré à partir de sauce-Tomate**, **de vinaigre et de sucre**.

Une *sauce* de polémiques

L'étymologie du mot Ketchup *est controversée et plusieurs théories sont en concurrence.*

- Origine indonésienne *?* Selon la théorie la plus courante, des marins anglais rapportèrent d'Orient, à la fin du XVIIe siècle ou au début du XVIIIe siècle, une sauce piquante nommée en langue hokkien *ké-tsiap* (茄汁), sauce de saumure utilisée en assaisonnement. Les Anglais, ou les Américains, qui appréciaient peu le goût fort de la recette, y auraient ajouté des Champignons, puis de la Tomate et du sucre pour adoucir le goût de la sauce, et le *kétsiap* indonésien serait devenu le *tomato Ketchup* occidental. Selon le Wiktionnaire : *« Originellement une sauce de poisson, les premières recettes anglaises lui ajoutent Champignons, Noix, Concombres et huîtres. La forme moderne prend forme quand, aux États-Unis, on lui rajoute de la sauce-Tomate qui en constitue désormais l'essentiel, les autres ingrédients n'étant là que pour l'épicer. »*

- Origine sudiste *?* « Tomato Ketchup » viendrait de « Tomato Catsup », abréviation de *Tomato cat-soup* (soupe aux chats à la Tomate). La recette a été publiée pendant la guerre de Sécession, dans le Sud des États-Unis, où les produits alimentaires se faisaient rares. Les journaux du Sud prirent l'initiative de publier les recettes de *bonne-femme* pour aider la population à surmonter les disettes. Ces recettes ont ensuite été rassemblées dans un livre intitulé *Confederate Receipt Book* (*Livre de recettes des Confédérés*, publié en 1863)[6]

Ketchup aux champignons

la suite ☞

* (en) Kristina Shevory, « The Fiery Family », *The New York Times*, 31/03/07 (http://query.nytimes.com/gst/fullpage.html?res=9F03E7D81130F932A05750C0A9619C8B63)

[6] http://docsouth.unc.edu/imls/receipt/receipt.html) Jeff Demange, *Guerre de Sécession, recettes de cuisine contre le Blocus, La soupe aux chats ancêtre du Ketchup*, Historia (mensuel), septembre 1979, n°334.

assortiment de Chutneys *

- Le Ketchup comme *légume ?* La polémique du « Ketchup comme légume » fait référence à une directive de l'Administration pour les produits alimentaires et médicamenteux (FDA) du Département de l'Agriculture des États-Unis (USDA), au début de la présidence de Ronald Reagan, qui aurait fait passer **le Ketchup et le Relish** * du statut de condiment à celui de légume, permettant ainsi aux écoles publiques de retirer une portion de légumes frais ou cuits tout en respectant les exigences nutritionnelles des menus scolaires... (Voir le dossier Wikipédia)

Composition

Les ingrédients de base de la sauce Ketchup moderne sont les Tomates (cultivées *Lycopersicum esculentum*), **le vinaigre**, **le sucre**, **le sel**, **le Piment de la Jamaïque**, **les clous de Girofle**, ainsi que **la Cannelle** : **pour le goût américain** (mais pas toujours apprécié en Europe). **Les Oignons**, **le Céleri pour le goût méditerranéen**, et d'autres épices sont fréquemment ajoutés.

Ketchup et frites

Le Ketchup n'a pas toujours été fabriqué à partir de Tomates. Il a débuté comme terme générique pour désigner la sauce, typiquement faite de Champignons ou saumure de poissons avec des herbes et des épices. Quelques ingrédients principaux, qui ont perdu de leur popularité depuis, sont venus s'ajouter : l'anchois, l'huître, la langoustine, le Haricot nain, le Concombre, la Canneberge, le Citron et le Raisin.

Dans les années 50, l'industrie agro-alimentaire américaine se servait de pulpe de Cynorrhodon comme adjuvant dans le Ketchup.

Aux Philippines, le Ketchup est fabriqué non avec des Tomates, mais de la Banane.

Commercialisation

Le premier Ketchup industriel apparaît en 1876 aux États-Unis.

Les deux principaux distributeurs commerciaux de Ketchup aux États-Unis sont *H. J. Heinz Company* (sous la marque *Heinz*) et *ConAgra* (sous la marque *Hunt's*).

En France, ce sont les fabricants de Moutarde et de Mayonnaise qui se sont mis aussi à fabriquer du Ketchup : *Amora*, *Maille*.

Le marché du Ketchup se divise en 2 catégories de qualité différente :

- **les Ketchups** « **conventionnels** », réalisés à partir de concentré de Tomate de type *hot break* : ils ne contiennent pas d'agents texturants autres que le concentré de Tomate lui-même. La marque la plus connue de ce type de Ketchup est *Heinz*. Pour obtenir une texture onctueuse et lisse, les fabricants introduisent une étape d'homogénéisation à chaud, qui suit l'étape de pasteurisation ;
- **les Ketchups** « **texturés** » : ils sont formulés à partir de concentré de Tomate de type *cold break* (de goût Tomate plus intense mais de viscosité plus faible) auquel on ajoute des texturants divers (amidon modifié, Guar, Xanthane, Caroube)

La plupart des Ketchups sont sucrés par ajout de saccharose, la plupart du temps de 15-20 g/100g. Néanmoins, **les plus récents développements ont vu apparaître des formules utilisant des sirops de glucose-fructose**, **du fructose cristallin et même des édulcorants intenses** (*sucralose*, *cyclamate*)

la suite ☞

* **Le Relish** est une préparation cuite ou marinée, faite à partir de légumes préparés et typiquement utilisé en tant que condiment. **Un Relish diffère d'une sauce par le fait que l'on peut y différencier les cubes de légumes**. Les Relishs et les **Chutneys** sont souvent indifférenciés, ou utilisés le premier pour les recettes occidentales, et le second pour ce qui est purement indien. Voir plus loin, les Chutneys.

Qualités nutritionnelles

La recette dépendant du fabricant, il convient de faire attention à la composition, suivant la marque. Même pour une même marque, la recette peut évoluer au cours du temps.

Comparé aux autres sauces, telle que la Mayonnaise qui contient beaucoup de graisse, le Ketchup est l'une des sauces les plus équilibrées. La quantité de sucre dans le Ketchup peut être tout de même considérée comme élevée.

La composition pour 100 g de matière sèche d'un Ketchup de grande marque est de 1 g de protéines, 25 g de glucides, et des traces de lipides. Toutefois certaines recettes contiennent beaucoup plus de lipides.

La présence de vinaigre et de beaucoup de sucre, rend normalement inutile l'utilisation de conservateurs additionnels.

La couleur de la Tomate suffit à colorer le produit ; l'ajout de colorant est aussi superflu.

Le produit est conditionné à chaud, assurant l'absence de germes dans le produit avant sa première ouverture.

la *Mayo* plombera votre assiette par portion (main *légère*) de 177 Ca et 19,5 g de lipides ;

le Ketchup n'apportera que 26,6 Ca et 0 g de lipides ;

attention, le Ketchup contient 6,25 g de glucides par portion (main toujours *légère*)

Consommation

Cette sauce se consomme telle quelle, à froid ou doucement réchauffée dans un bol (car la sauce est déjà cuite, mais parfois mêlée à des tranches d'Oignon ou des Câpres et de l'Origan) pour éviter de refroidir les plats que la sauce accompagne.

Elle se conserve bien (au froid ou en pots stérilisés) **grâce à son acidité**.

Certaines recettes de sauce mélangent Ketchup et sauce Mayonnaise (mélange préparé au dernier moment, car la Mayonnaise se conserve très mal sans ajout de conservateurs et l'émulsion devient très instable).

Il existe sur le marché de nombreuses variétés de Ketchup déjà préparées mêlant différents aromates et condiments.

Bon appétit ! *des recettes-maison*

Ketchup de Marmiton : *ça a la couleur et la texture du Ketchup, mais c'est bien meilleur que le Ketchup !* (www.marmiton.org)

Temps de préparation : 30 minutes - Temps de cuisson : 90 minutes

Ingrédients pour 2 flacons

- 2 kg de Tomates bien mûres
- 2 Oignons
- 2 gousses d'Ail
- 15 cl de vinaigre
- 100 g de sucre de canne
- 2 cuillères à café de sel
- 1 cuillère à café rase de Poivre (mélange 4 baies)
- 2 clous de Girofle
- 1/2 cuillère à café de Piment

Lavez et essuyez les Tomates.

Coupez les Tomates en 6 , mettez les dans une cocotte avec les Oignons et les gousses d'Ail épluchées et coupées grossièrement.

Posez sur feu assez vif et laissez cuire une petite 1/2 heure.

Passez au moulin à légumes, grille fine, pour obtenir un coulis.

Versez dans une casserole, ajoutez le vinaigre et les épices et faites cuire 3/4 d'heure pour réduire de moitié et obtenir une consistance sirupeuse.

Mixez si vous voulez éliminer les éventuels morceaux.

Ajoutez le sucre et remettez sur le feu pendant 1/4 d'heure.

Versez dans les bocaux (ou flacon de Ketchup industriel récupéré).

Laissez attendre 3-4 jours au réfrigérateur avant de consommer.

Conservation : 2-3 mois au réfrigérateur.

la suite ☞

Ketchup-maison : *on ne retrouve pas l'exact goût de Ketchup industriel, ça c'est certain !*
(Carine le 10/25/2012 sur www.chichichoc.blogspot.com)

- 750 ml de Passata (purée de Tomates)
- 1 Oignon
- 4 gousses d'Ail
- 1 petit Poivron rouge
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin
- 60 g de sucre (à ajuster en ± selon les goûts)
- 1 morceau de Piment d'Espelette : il apporte un léger piquant bien apprécié, mais selon les goûts, il peut être supprimé de la recette.
- 1 c. à c. bombée des épices suivantes : Coriandre, Fenouil, Anis vert, Cannelle, Poivre noir et Girofle.
- du sel.

Faire revenir l'Oignon, l'Ail et le Poivron émincés finement dans une poêle avec un peu d'huile.
Ajouter les vinaigres, le sucre et le Piment d'Espelette. Faire revenir à feu moyen en remuant régulièrement.
Mixer cette préparation. Il faut obtenir une purée fine. Éventuellement, ajouter un peu de la Passata pour faciliter les choses.
Remettre le tout dans la poêle avec la Passata et le 5 épices. Saler. Laisser mijoter à feu doux jusqu'à obtenir une belle consistance.
Vérifier l'assaisonnement.
Réserver au frais, par exemple dans la bouteille de Passata vide.
Il doit être possible de conserver le Ketchup en le mettant bien chaud dans des bocaux stérilisés.

Autres usages
Le Ketchup est parfois utilisé, notamment dans les films amateurs, pour imiter une hémorragie.
Il a d'ailleurs été une option pour imiter le sang dans Psychose *de Alfred Hitchcock dans la célèbre scène de la douche, mais c'est le coulis de Chocolat qui a été retenu pour sa viscosité, le film ayant été réalisé en noir et blanc.*

パダン料理のサンバル

des *sambal* de la cuisine "Padang" (Sumatra occidental)

Sambal [7]

Un condiment d'origine indonésienne et malaisienne à base de Piments.
Il peut être plus ou moins relevé, mais en général plutôt épicé.

Il en existe de nombreuses recettes, notamment :
- **Sambal bajak** : Piments frits dans l'huile, Ail.
- **Sambal belacan** (Malaisie) : Piments frits avec du *belacan* (sauce à base de crevette)

Il peut être mélangé avec d'autres ingrédients pour donner des plats tels que le *sambal kangkong*, *sambal sotong* (à base de calmars) et *sambal telur* (avec des œufs)
- **Sambal dabo-dabo** (nord de Sulawesi) : Piments et Tomates frais.
- **Sambal manis** : Piments, Oignons et sucre.
- **Sambal terasi** (Java) : Piments, *terasi* (pâte de crevettes fermentée différente du *belacan*)
- **Sambal udang** : Piments frits dans l'huile avec de l'Ail et de la sauce à base de crevettes.
- **Sambal ulek** (Java) : Piments, sel.

石臼でサンバルを作る

Préparation traditionnelle du *sambal ulek*

[7] Lien externe : Sambal (cuisine) (//commons.wikimedia.org/wiki/Category:Sambal?uselang=fr) sur Commons

Satay

Le Sate (indonésien, prononcer [saté]), ou Satay (malais), ou Satai, est **un plat d'Indonésie et de Malaisie**.
Il s'agit de petites brochettes de bœuf ou de poulet.
La viande est souvent marinée dans **un mélange plus ou moins relevé de Cumin**, **Curcuma**, **Gingembre**, **Coriandre**, **Piment**, **Ail**, **Cacahuètes pilées**...
Il est servi accompagné de Concombres émincés, de cubes de Riz compacté, d'Oignons crus et de la fameuse **sauce Satay**.
À la suite de la colonisation de l'Indonésie par les Pays-Bas, ce plat est désormais **extrêmement répandu dans les établissements de restauration rapide néerlandais**, la sauce Sate y est **régulièrement utilisée en accompagnement de frites**.

Satay de bœuf

Recette Sauce-Satay [8]

Temps de préparation : 5 minutes - Temps de cuisson : 10 minutes
Ingrédients pour 4 personnes
Pour le mélange de 3 graines écrasées, Coriandre, Cumin, Fenouil :
- 1 cuillère à café de chaque
- 2 gousses d'Ail écrasées
- 100 g de beurre de Cacahuète
- 1 c. à c. de sucre roux (ou 1 c. à s. de sirop de Riz ou de miel)
- 1 ou 2 Piments verts épépinés et hachés fin
- 150 g de crème (lait) de Coco diluée dans 50 cl d'eau chaude
- 3 cuillères à soupe de jus de Citron vert

Satay de poulet
mode Ponorogo (Java oriental)

Chauffer le wok à feu vif, puis y mettre les 3 graines écrasées et remuer pendant 2 minutes.
Ajouter l'Ail, le beurre de Cacahuète, le Piment, le lait de Coco, et le sucre (ou sirop ou miel).
Bien tourner et cuire 7/8 minutes à feu moyen.
Ajouter le jus de Citron. Garder au chaud pendant la préparation du plat.
Remarque : *il vaut mieux prendre des graines et les écraser soi-même, plutôt que de prendre des graines en poudre (mais c'est plus long)*

Les Chutneys

Dans la cuisine indienne, **un Chutney** (graphie anglaise) **ou Chatni est une sauce**, **souvent aigre-douce**, **servie en accompagnement de mets**.
Tous les Chutneys authentiques contiennent **une quantité considérable de Piments verts frais**.
Parmi les autres ingrédients, **on trouve une grande variété de fruits et/ou de légumes**, **condimentés et épicés**.
Certains Chutneys se préparent froids, la plupart sont à base de fruits et nécessitent une cuisson.

Chutney à la noix de Coco

Les plus courants sont
- **le Chutney à la noix de Coco**
- **le Chutney à la Tomate**
- le Chutney Coriandre-Menthe
- le Chutney au Tamarin
- **le Chutney à la Mangue**, utilisant des fruits verts non pelés
- le Chutney au Citron vert, fait de fruits entiers, non pelés

Chutney à la Tomate

Dans les régions tempérées, les Chutneys peuvent être faits à partir des ingrédients locaux comme la Pomme ou la Pêche.
Pour parfumer les Chutneys, on ajoute couramment du sucre, du sel, de l'Ail, du Gingembre, du Fenugrec, de la Coriandre, du Cumin et de l'Ase fétide.
En Inde, le Chutney est préparé pour être consommé frais.
Les formes consommées ailleurs contiennent souvent de l'huile, du vinaigre ou du jus de Citron, pour améliorer sa conservation.[9]

Chutney à la Mangue

[8] www.marmiton.org
[9] **Une recette du Chutney aux Pommes** : www.supertoinette.com/recettes/chutney_pommes_de_mi_to.htm)
Une recette du Chutney à la Mangue : www.marmiton.org/recettes/recette.cfm?num_recette=15683)

Colombo

Mélange d'épices principalement utilisé dans la cuisine antillaise, originaire de la cuisine tamoul et d'Inde du sud, *cousin* du curry indien, il tient son nom de la capitale du Sri Lanka.

Ce mélange a été crée par les coolies, *immigrés des Indes orientales aux Antilles à partir de 1862 pour fournir de la main d'œuvre dans les plantations de canne à sucre après l'abolition de l'esclavage*.

« Colombo », c'est également l'élément essentiel d'une préparation culinaire du même nom, dans laquelle entrent de nombreux légumes, épices, et à base de viande de volaille ou de petits animaux. Les poissons (marlin, requin, espadon) sont également préparés en colombo aux Antilles.

Colombo

Composition : Paprika, Cumin, Coriandre, noix de Muscade, Gingembre, Poivre, Cardamome[#], Anis étoilé, clous de Girofle, graines de Moutarde, Safran... En fonction de la région dans lequel il est composé, on y ajoute de la Cannelle, du Safran, de la Moutarde, du Poivre ou du Tamarin.

Une proposition : Coriandre, Curcuma, amidon de Maïs, amidon de Riz, Piment fort, Cumin, Fenugrec, Gingembre, Sel, Poivre.

- Une préparation

Coriandre grains - Curcuma poudre - Moutarde blonde graines : 20 g chaque
Paprika : 15 g - Graines de Fenugrec : 10 pièces - Safran en poudre : 2 g
Graines de Cumin - Poudre de Gingembre - Poivre noir : 10 g chaque

Mettre tous les ingrédients, y compris ceux qui sont moulus, dans un moulin à épices ou dans le bol d'un robot, puis réduire le tout en poudre.

Passer ensuite au tamis fin. Conserver en boîte ou sachet hermétique.

capsules libérant les graines brunes aromatiques de Cardamome (*Elettaria cardamomum*)[#]

Utilisation : ingrédient de préparations à base de viandes ou de légumes.

Il parfume les plats de poissons ou volailles et leur confère une belle couleur.

Il accompagne des légumes comme les Patates douces, le Manioc ou la Banane plantain.

Curry

Avec ses Ail, Cannelle, Cardamome[#], Cari*, Carvi, Coriandre, Cumin, Curcuma*, Fenugrec*, Galanga*. Gingembre, Girofle, graines de Moutarde, Muscade, Oignon, Piments de Cayenne... donnant saveur et couleur aux poissons, viandes blanches (ragoûts agneau, porc), volaille, œufs, légumes... cette poudre de caractère, **de tradition culinaire indienne**, doit être préalablement mélangée dans un corps gras.

Le Curry (ou Cari) parfume et relève aussi crème fraîche, beurre, béchamel, Moutarde douce, Mayonnaise...

En poudre, **le Curry s'évente vite** : il faut l'acheter en petite quantité et le conserver au frais et au sec.

Il est aussi proposé sous forme de pâte facile à délayer dans les préparations et à garder au réfrigérateur.

quelques ingrédients du Curry

- Un cari de base, *à obtenir au mixeur, dans un moulin à café ou, mieux, dans un mortier*

1 Piment rouge sec
1 c. à s. de chaque : graines de Coriandre, graines de Cumin, Curcuma
6 grains de Poivre noir ou blanc
1/2 c. à s. de poudre de Gingembre
1 clou de Girofle

[#] On retrouve les graines de Cardamome dans les cuisines indienne, asiatique, africaine (Éthiopie) ; il est d'usage d'en mettre une graine dans chaque tasse de café turc... Voir Fiche Cardamome.

* Voir Fiche Curcuma.

Massalé et Garam-Massala, est-ce la même chose ?

« Rien à voir, le Massalé est un mélange d'épices d'origine africaine qui n'a pas la même compo que le Garam Massala mélange d'épices indien.
De plus, alors que **le Massalé s'utilise au cours de la cuisson**, **le Garam Massala est un mélange qui s'ajoute en fin de cuisson** *au moment de servir (contrairement à ce que tu lis dans les recettes) : en Inde, on l'utilise à la dernière minute pour assaisonner les volailles et les plats de Riz et on l'échauffe quelques minutes dans la poêle pour en exacerber les saveurs.*
Pour les compos de chacun de ces mélanges tu en as des dizaines de différentes... » (une internaute)

Mais, en vérité, ce n'est pas aussi simple que cela, à en croire ce qui est rapporté ci-dessous...

Garam-Masala

Un mélange d'épices torréfiées et réduites en poudre, originaire du nord de l'Inde, **traditionnel dans la cuisine indienne mais aussi pakistanaise**.
En hindi, *garam* signifie « chaud » et *Masala* (ou *Massala*) « mélange »

- Préparation

Ingrédients : **Coriandre, noix de Muscade, Cumin, Fenugrec, graines de Moutarde, feuilles de Caloupilé** [10], **clous de Girofle et Curcuma**.
Faire griller le Caloupilé, la Coriandre et un peu de noix de Muscade, écraser à feu vif. Ne pas laisser noircir la Coriandre, elle doit pouvoir s'écraser facilement avec les doigts
Ajouter toutes les autres épices en une seule fois.
Lorsque les graines de cumin ont fini d'éclater, retirer du feu et laisser refroidir.
Passer le mélange froid au moulin à café jusqu'à obtention de poudre très fine.
Autrefois ce mélange était écrasé par les femmes indiennes sur une grande plaque en pierre légèrement concave, à l'aide d'un cylindre de même matière, appelé may, *légèrement mouillé, souvent au jus de* Tamarin. *Le mélange se transformait alors, peu à peu, en pâte.*
Aujourd'hui, certains préfèrent utiliser du *lait de Coco*, du *jus de Citron*, du *yogourt*, de l'*huile de Sésame ou d'Arachide* ou tout simplement *de l'eau*.
- Une alternative à cette préparation est de broyer du Poivre noir, du Cumin, de la Cannelle, des clous de Girofle, avec de la noix de Muscade et de la Coriandre.

Caloupilé (*Murraya-koenigii*)

mortier en granit traditionnel asiatique pour les épices

Massalé ou Massala

La cuisine indienne et la cuisine pakistanaise ayant eu une influence importante sur la **gastronomie réunionnaise**, on retrouve une variante de ce mélange à la Réunion sous le nom de *Massalé* (ou *Massala*) : c'est le terme qu'utilisent les Réunionnais pour désigner le Garam-Massala indien.
Il n'existe pas, comme souvent en gastronomie, de liste figée d'ingrédients et les proportions peuvent varier selon qui prépare le mélange.
Chacun prépare ainsi le mélange de son choix.
- *À titre indicatif,* **le Massalé réunionnais se compose le plus souvent de Coriandre, de Cumin, de Fenugrec, de graines de Moutarde, de clous de Girofle et de Curcuma** ; on peut y adjoindre Cardamome, Poivre noir, Muscade, Cannelle, Piments forts...
... en proportion variable selon la région, l'usage en cuisine et le goût de chacun.
Ces épices sont torréfiées puis moulues finement.
- Le ***Panch Massala*** est une composition pour l'accompagnement des légumes. Elle comprend **des graines noires d'Oignon, du Fenugrec et du Cumin noir**. On l'appelle également ***Panch Porum*** dans la région de Calcutta
Le Massalé se nuance :
- ***Mild*** *(doux)* pour les mélanges parfumés léger et fleuris.
- ***Medium*** *(moyen)* pour les mélanges parfumés légèrement prononcés.
- ***Hot*** *(chaud)* pour les mélanges piquants comprenant souvent du Piment fort.
« Massalé » désigne tant une combinaison de ces épices que le plat préparé et parfumé de celles-ci.

quelques ingrédients du Garam-Massala ou du Massalé

Massalé

la suite ☞

[10] **Caloupilé** – Curry leaves (*Murraya koenigii*) : ses feuilles ont une odeur puissante et chaleureuse et exhalent un arôme rappelant celui du curry. Très utilisées dans la cuisine indienne, elles s'utilisent broyées ou entières dans les plats végétariens et les curries ; ciselées, elles parfument aussi les marinades et les omelettes. Voir Fiche **Curcuma**

Préparation
Les épices sont grossièrement concassées.
Le four est préchauffé à 170° C (Th 5-6)
Étaler sur une plaque de four les épices et faire cuire 7 minutes environ dans le haut du four, en remuant régulièrement.
Puis moudre très finement et disposez le Massalé dans un bocal hermétique.

Le Massalé se conserve 1 an au sec et au frais, dans un récipient à fermeture hermétique, à l'abri de la lumière.

Utilisations
Le Massalé relève les plats de façon délicate.
Il parfume plus qu'il n'épice.
Il entre dans la préparation de nombreux plats dont les caris et parfume de nombreuses sauces exotiques.
À La Réunion, on trouve toutes sortes de plats au Massalé, le plus connu étant le ***Massalé de cabri*** (terme utilisé pour *chèvre*), une spécialité culinaire.
Le ***poulet Massalé*** est un plat préparé par les Malabars (hindous) qui y associent toujours du **Tamarin**.

gousses, pulpe et graines du Tamarin,
le fruit du Tamarinier (*Tamarindus indica*)

Le Massalé s'associe très bien avec les Oignons, le Riz, le Mouton et accompagne particulièrement bien **les viandes blanches en sauce** : Porc, Veau, Poulet...
- Pour procéder, saupoudrer les viandes avant cuisson ou parfumer votre sauce avant de servir pour lui garder tout son parfum... (1 c. à c. / 4 pers.)

Pour intensifier la chaleur de certains plats, les Indiens ajoutent du Piment séché à leur préparation de Massalé.
Le Massalé s'utilise également en condiment sur les *pakoras* et les *samosas*.
Mélangé aux yaourts aux fruits, il les parfume agréablement d'une note exotique, en fond...

Le Massala est également utilisé dans la boisson traditionnelle indienne, **le thé** ;
on l'appelle le ***chaï Massala***.
- 4 ingrédients de base sont indispensables : **Thé noir**, **lait**, **sucre** (ou miel), **épices**...

Le Massalé met en valeur les vins rouges.

La valeur énergétique du Massalé est de 255 calories au 100 g soit :
11 g de protéines, 3 g de lipides et 65 g de glucides.

Tandoor, Tandoori

Tandoor traditionnel

Tandoor ‘moderne’

Tandoor schéma

Le tandoor est une sorte de four en terre cuite en forme de jarre, traditionnellement enfoui dans le sol.
Il est originaire de la cuisine dite tandoori du Nord de l'Inde, plus particulièrement celle du **Pendjab** [11].
Il est aussi utilisé en Asie centrale (Ouzbékistan), au Moyen-Orient (Pakistan, Turquie)

Le tandoor cuit à l'aide d'une combinaison de chaleur créé par le charbon ou le bois dans le bas du four et une chaleur qui est retenue par la simple épaisseurs des murs.
Le pot en terre cuite est chauffé puis est alimenté pendant quelques heures en braises jusqu’à ce que les parois deviennent suffisamment chaudes, la viande étant introduite une fois le feu éteint, souvent sur de longues brochettes (principe similaire à celui du four à pain traditionnel)
Le pain **naan** [12], lui, est cuit simplement en le collant aux parois.

Ce four fonctionne à très haute température : sa chaleur intense cuit la viande rapidement et y garde les saveurs, produisant **un goût distinctif et caractéristique des plats tandoor**.

***Tandoori* se dit des aliments cuits dans un tandoor** et par extension la cuisine faite à l'aide du tandoor ; tandoori est ***la* façon de cuire la viande**.

Les viandes (Poulet tandoori, Agneau, Poisson) **sont enduites de yaourt mélangé de poudre d'épices -souvent Garam-masala**, **Gingembre**, **Ail**, **Cumin**, **Piment de Cayenne-**, marinées une nuit, essuyées et mises à cuire dans le tandoor.
Certains plats tandoori comme le naan ne nécessitent pas d'épices.

Tandoori naan indien

Poulet Tikka
prêt à servir ou à incorporer
dans un Poulet tikka-masala

Poulet tikka-masala
dans une poêle

Cuisine *tandoorienne*

Les habitants du Pendjab avaient jadis chacun un tandoor chez eux, et elle concernait : une sorte de pain ou galette, **le naan** (*nân*), **le poulet** (*tandoori murg*) et **l'agneau** (*boti kebab*) et plus tard une nouvelle préparation, **le poisson tandoori** ou *machi tikka* spécialité de Bombay.
Le tandoori est servi ensuite avec des accompagnements rafraîchissants.

Le poulet tikka-masala est un plat composé de morceaux de poulets cuits (poulet tikka) cuisinés dans une sauce de Curry.
Il semble que le poulet tikka-masala ait été créé entre les années 1950 et 1970 par une personne originaire du sous-continent indien immigrée au Royaume-Uni. C'est un plat populaire en Occident, où on considère généralement qu'il relève de la cuisine indienne.

---

[11] **Pendjab**, **Panjâb**, **Penjab** ou **Punjab** : région du sous-continent indien dont le nom signifie "(le pays des) *cinq* rivières" (*panj* : "cinq")

[12] **Le naan** est un pain plat, fait de farine de blé de consommation courante dans plusieurs régions d'Asie centrale et d'Asie du sud : Afghanistan, Iran, Ouzbékistan, Birmanie, Pakistan et Inde du nord-ouest (principalement dans le Rajasthan et le Gujarat). Il peut être fait en y incorporant de la levure, bien qu'il semblerait que les versions originelles n'en contenaient pas. Le naan diffère du **chapati**, l’autre sorte de pain, par sa forme (ce dernier étant rond) et par le fait que le chapati est généralement cuit sur une plaque en fonte appelée *tawa* tandis que le naan se fait théoriquement dans le four appelé **tandoor**.

Tandoori Masala

Le tandoori Masala est **un mélange d'épices**, utilisé dans la cuisine indienne, qui se présente sous forme de poudre fine de couleur rouge-brun Bismarck.
Ce mélange possède un goût très riche et subtil qui se révèle particulièrement à la cuisson. **Il est peu piquant** (moins que la poudre de Chili ou que le Curry par exemple) **et très aromatique**.
On l'utilise pour mariner un ingrédient puis le cuire à très haute température au BBQ ou dans un four à la température élevée.

Les ingrédients *peuvent varier tant dans leur nombre que dans leur proportion ; mais généralement on y trouve (par ordre de quantité décroissante)* [13]

1. Piment doux
2. Paprika
3. Ail
4. Piment fort
5. Thym
6. Coriandre
7. Sel
8. Cumin
9. Poivre noir
10. Céleri
11. Carvi
12. Romarin
13. Fenugrec
14. Girofle
15. Laurier
16. Cannelle

Attention, parfois on y trouve **du colorant tel que du *E124*** [14]

- Une recette de mélange [15]
3 c. à soupe Paprika
Piment doux : optionnel
Poivre de Cayenne ou Piment fort : optionnel
Ail, Thym : optionnels
2 c. à soupe Graines de Coriandre *
1 c. à soupe Sel
1 c. à soupe Curcuma *
1 c. à soupe Graines de Cumin *
1 c. à soupe Poivre noir moulu
Céleri, Carvi, Romarin : optionnels
1/3 c. à soupe Graines de Fenugrec *
1/3 c. à soupe noix de Muscade moulue *
1/3 c. à soupe clous de Girofle moulus *
1/3 c. à soupe Graines de Moutarde *
1/3 c. à soupe Cannelle moulue
Laurier : optionnel
Feuilles de curry (Caloupilé) * : optionnelles

À votre moulin à café *!*
1. Griller les graines d'épices qui entières dans une poêle ou au four. Attention de ne pas les brûler.
2. Moudre les graines grillées dans un moulin à café ou les écraser dans un mortier.
3. Combiner tous les ingrédients dans un bol et mélanger.
4. Conserver dans un contenant hermétique.

- Un exemple de recette
Sauce au yaourt et tandoori [16]
Dans un bol mélangez 4 c. à s. de yaourt avec 2 c. à c. de tandoori et un filet d'huile d'Olive.
Faire mariner des morceaux de poulet avant de les faire cuire au four accompagné de riz ou de naan.

Poulet Tandoori dans un plat populaire de la Cuisine Punjabi

[13] Composition copiée d'une étiquette d'un mélange tandoori composé par *ESPIG Bonnes Épices* France, Bouches du Rhône.
[14] **Information sur l'E124** : **colorant** '**Rouge cochenille A**'. Produit chimique **dangereux**. Potentiellement allergène. Suspect, à éviter. (www.medecinesnaturelles.com/pages/sante/alimentation/additifs.php#E124%7Cmédecines)
[15] D'après foudelacuisine.wordpress.com/2010/08/06/tandoori-masala/
* NOTE. Ces épices entrent dans la composition du **Garam-Masala** : on peut utiliser ce dernier en remplacement.
[16] Idée de recette provenant du livre *Cuisine solo* de Marie Binet, ISBN 2-7096-2681-0

Quatre-épices, Cinq-épices

La composition de ces deux mélanges « 4 épices » et « 5 épices » n'est pas figée, elle varie en fonction des régions et des traditions locales tout en gardant une base commune et un goût spécifique.
On peut les acheter tous prêts mais on peut également les confectionner soi-même en dosant les différentes épices en fonction de ses préférences.
Ces deux mélanges peuvent être utilisés, avec parcimonie, pour parfumer les poissons et les coquillages. Attention toutefois au dosage d'épices, afin de ne pas cacher le goût fin de ces mets.

baies du Piment de la Jamaïque

Quatre-épices

Le Quatre-épices * est avant tout une épice unique, *Pimenta dioica* (*ou Racemosa*), **arbuste tropical de la famille des Myrtacées qui pousse notamment à la Réunion** : **Piment de la Jamaïque** ou Myrte-Piment, nommé aussi ***All-spice*** ou Tout-épice, parce qu'au broyage, ses petites baies, qui ont été séchées, développent des senteurs plus ou moins prononcées de **Gingembre ou Cannelle**, de **clou de Girofle**, de **Muscade** et de **Poivre**.
Le mélange « 4 épices » tend à se rapprocher de cette saveur.
Ce baptisé à tort « 4 épices » du commerce est généralement un mélange où l'on peut trouver, suivant les recettes, jusqu'à « 7 » ingrédients dont, de temps en temps, ironie du sort, du Piment de la Jamaïque !
Côté cuisine, le « 4 épices » est un mélange chaud et généreux qui se marie particulièrement bien aux viandes rouges et aux volailles auxquelles il confère une note d'exotisme.
Il souligne également la finesse des fruits et parfume les cakes et les pains d'épices.
Aussi à l'aise sur le salé que sur le sucré, il donne sa saveur au dîner depuis l'entrée jusqu'au dessert.

五香粉

Le mélange « 5 épices » ou cinq parfums (mandarin : 五香粉 ; wǔxiāng fěn, *poudre de cinq parfums*) est, quant à lui, **un mélange d'épices en provenance de Chine** où il entre dans la composition de nombreux plats traditionnels. Il parfume notamment les plats à base de porc ou de poulet.
Il s'agit d'un mélange de : **Poivre** (du Sichuan *) - **Anis étoilé** - **Cannelle** (de Chine *) - **clou de Girofle** - **Fenouil**.
Il est aussi souvent composé de Cardamome et de Gingembre.
Côté cuisine, le « 5 épices » est traditionnellement très utilisé en Chine et au Vietnam, notamment pour les préparations grillées ; additionné de liquide (Nuoc-mam par exemple), il est badigeonné sur les pièces de viandes rouges ou blanches à cuire.
En Chine, on l'utilise avec de la sauce-Soja pour les recettes traditionnelles de canard ou de côtelettes de porc grillés, dans le *dòufu gān* 豆腐干 ou *xiāng gān* 香干 : « doufu séché aux cinq parfums » et dans d'innombrables autres plats.
Ce mélange peut aussi être utilisé dans les desserts.
Il apporte une touche d'Asie dans votre assiette.

---

* Quatre-Épice, Sichuan : Fiches **Aromatiques Épices 2.** et **Poivre** - Cannelle de Chine = Casse : Fiche **Cannelle de Ceylan**

Furikake

Le *furikake* 振り掛け est **un condiment utilisé dans la cuisine japonaise** que l'on répand au sommet des plats de Riz.
Ce condiment consiste en **un mélange de Sésame**, **de Varech** coupé en morceaux, **de sucre**, **de sel et de glutamate mono-sodique** (E621).
On rajoute aussi parfois du thon, du saumon, des petits légumes et de l'œuf.
Le *furikake* se trouve dans les épiceries partout au Japon et aussi dans les supermarchés. Il est souvent conditionné en rations individuelles, dans de petits sachets imprimés à l'effigie des personnages de fiction (essentiellement manga) et constitue le principal condiment des plus petits.

振り掛け

Gomasio

Le *gomashio* 胡麻塩 (ou *gomasio*) est **un condiment utilisé au Japon** depuis des millénaires. Il est composé d'un **mélange de Sésame grillé et de sel marin**.
Le mot *gomasio* est formé à partir de *goma* qui signifie « Sésame » en japonais et de *shio* (« sel ») [17].
Chaque grain de sel est imprégné par l'huile du grain de Sésame broyé.
Le Sésame, dont l'huile est riche en acides gras non saturés, en acides aminés essentiels et en lécithine, fortifierait le système nerveux et neutraliserait l'acidité, alors que le sel marin favoriserait la sécrétion des sucs digestifs et stimulerait tout le métabolisme.
Il est très simple de le fabriquer soi-même, quoique les proportions varient énormément selon les recettes : de 6 g de Sésame pour 1 g de sel à 20 g de Sésame pour 1 g de sel !
Mais il est presque dommage de ne pas s'en donner la peine ; que dire de l'odeur qui règne dans la maison au moment où rôtissent les graines de Sésame...

胡麻塩

Préparations

- « Je pense avoir trouvé les proportions idéales pour notre goût : **12 pour 1**.
Je fais griller 12 c. à s. de graines de Sésame dans un poêlon en fonte en brassant constamment pour éviter que celles du fond ne brûlent.
Lorsqu'elles ont atteint une teinte dorée, je retire la poêle du feu et j'ajoute 1 c. à s. de sel marin.
Je mets le tout dans un petit moulin à épices et je broie jusqu'à ce que les graines soient concassées, mais pas complètement réduites en poudre.
Je conserve au frigo » *

les graines de Sésame grillées

- « Le *Gomasio* est une préparation de graines de Sésame *YIN* et de sel *YANG*, en bonne proportion *YIN-YANG* : elle proportion doit être de **4 parties de Sésame pour 1 de sel**.
Pendre donc ces 4 mesures de graines de Sésame non décortiquées et les faire blondir à la poêle à feu doux en remuant constamment avec une cuiller de bois (comme les Amandes).
Quand les graines sont bien dorées, les retirer du feu. Elles sont alors *YANGuisées*.
Faire séparément la même opération en faisant griller plus fortement, pour le déshydrater, 1 mesure de sel marin, remuer, attendre qu'il soit bien sec et devenu gris terreux. Le broyer alors en une fine poudre, soit avec un pilon, soit plus rapidement avec un moulin à café électrique.
Vous aurez ainsi d'une part 4 parties de Sésame bien *YANG*, d'autre part 1 partie de sel *YANGuisé* et réduit en poudre.
Alors, dans un récipient en forme de bol (dans un mortier de pharmacien par exemple), réduire en farine le Sésame en lui incorporant petit à petit le sel.
Écrasez le tout au pilon jusqu'à obtenir un mélange bien homogène.
Ne pas frapper trop fort cependant pour ne pas faire sortir l'huile des graines de Sésame, ce qui rendrait le Gomasio désagréable à absorber. Conserver dans une boîte hermétiquement close.

la suite ☞

[17] www.saveursdumonde.net/produits/epices/sesame/
* Le blog de Miss Diane : http://missdiane.canalblog.com/archives/2008/03/07/8238498.html

- Quand il est nécessaire d'augmenter la dose de sel, il faut absorber celui-ci sous forme de ce mélange.
- En cas de cure, on prendra le Gomasio **mélangé à une petite quantité d'aliments au cours du repas**, **à la dose de 1-3 c. à c. / jour**.
Les 27 jours de régime terminés, le Gomasio sera supprimé et par la suite pris de temps en temps :
- 1 c. à c. le soir au coucher, **quand on est fatigué ou enrhumé** par exemple » [18]

Les graines de Sésame sont riches en minéraux et en vitamines et sont une source très élevée de fibres. Comme les graines de Lin, leurs éléments nutritifs sont mieux absorbés lorsqu'elles sont moulues ou transformées en huile, en pâte ou en beurre. Mais c'est aussi pour le goût qu'on aime les utiliser.
Elles agrémentent les plats de légumes, les soupes et potages, les œufs, on laisse aller son imagination.
« Parfois, j'ajoute **des graines de Sésame noires**, **ça ajoute du punch** » *
Aujourd'hui on trouve le Sésame principalement dans les boutiques bio, parfois aussi en grande surface.
Il existe de nombreuses variantes et notamment l'***algomasio*** qui est un *gomashio* avec des algues.

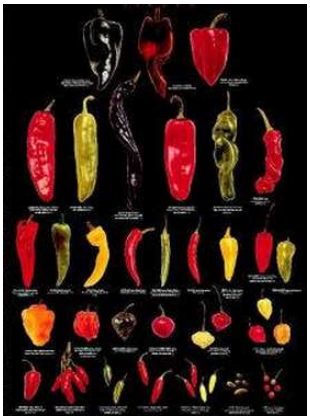
Épices et condiments maghrébins et moyen-orientaux

Harissa

La harissa هريسة est **une purée de Piments rouges originaire de Tunisie**.
L'origine du mot vient du verbe *harrassa* هرس qui signifie littéralement « écraser », « mettre en purée » ou « triturer »
Elle est un ingrédient incontournable de la cuisine tunisienne et locale, en particulier à Djerba, dans la région du Sahel tunisien, au cap Bon et dans l'est algérien. La population des zones rurales confectionne artisanalement sa propre harissa qui peut aussi être trouvée dans d'autres cuisines du Maghreb ainsi qu'en Israël, où elle fut introduite par les Juifs tunisiens.
Les Piments sont séchés au soleil puis broyés avec des épices, comme du Cumin. Toutefois, la harissa se prépare aussi avec des Piments frais ou cuits à la vapeur et broyés.
Il en existe des variétés régionales selon le type de Piments, le goût et la préparation. Par exemple, la harissa berbère est cuisinée avec du Piment de Cayenne séché, de l'Ail, de l'huile, du sel et quelques épices.
Il existe une harissa de Piments rouges mais aussi aux amandes, dessert préparé dans certains pays maghrébins, notamment en Tunisie.
Composition : Paprika, Piment de Cayenne, Ail, Cumin, sel, Coriandre, Poivre noir, Thym...
Pour faire de la Harissa : Piments rouges : 500 g – gousses d'Ail : 5-6
Cumin, Carvi : 1 c. à c. de chaque – sel
Bien laver les Piments, les équeuter et les égrainer. Les cuire à la vapeur dans un couscoussier avec couvercle. Une fois l'ensemble bien ramolli, égoutter pendant 1 heure puis le passer au mixer avec Ail, Cumin, Carvi et sel.
Laisser refroidir, puis mettre dans des bocaux préalablement lavés et bouillis.
Couvrir d'huile d'Olive et conserver au frais.
Il faut juste **utiliser des gants au cours de la préparation** et ne pas s'approcher de la vapeur de cuisson. Cette recette se conserve pendant des mois.
La harissa est généralement utilisée comme condiment ou ingrédient.
Elle est souvent utilisée pour assaisonner des plats, comme le couscous ou le kefteji, les tajines et d'autres nombreux plats à base de viande...
Elle relève les bouillons, les soupes, accompagne les viandes séchées ou grillées. En poudre, elle peut être parsemée sur les viandes blanches mais aussi en marinade.
Pour préparer des casse-croûtes : les Tunisiens en mangent sur du pain avec un filet d'huile d'Olive ou en fond de sandwichs.
Quelques « + »
- Ajouter un ingrédient à la poudre, de la Menthe par exemple, afin de donner à votre harissa une saveur unique.
- Pour obtenir une pâte de harissa, il suffit d'ajouter une même quantité d'eau ou d'huile, à votre convenance, que de poudre de harissa.

هريسة

هرس


Piments du monde :
tous peuvent être utilisés pour la Harissa

[18] D'après : Robert Lasserre *Yoga et Diététique* (1961)

Ras-el-hanout

Originaire du Maroc [19], le ras (ou raz) el hanout (en arabe رأس الحانوت, littéralement « Toit de la Boutique » ou « Tête de l'épicerie » : produit phare des épiceries nord-africaines, il est censé être composé des meilleures épices de la boutique) est **un assaisonnement typique d'Afrique du Nord**, utilisé principalement dans la cuisine du Maghreb, pour tous plats orientaux.

On trouve le Ras-el-hanout chez les marchands d'épices dans tous les souks, soit déjà moulu, soit à l'état brut. Mélange d'épices composé et dosé suivant la science et la fantaisie du vendeur ou selon l'envie et/ou le pouvoir d'achat de l'acheteur, son prix peut varier du simple au double selon les ingrédients employés.

Ainsi, existe-t-il au moins autant de Ras-el-hanout que de marchands, de plus, le mélange varie également selon les régions.

رأس الحانوت

La tradition veut que chaque mélange contienne une épice dite aphrodisiaque.

Ce mélange d'épices est indissociable de la fête musulmane de l'Aïd-el-Kebir.

À l'approche du Ramadan, la ville de Maghnia en Algérie, sur les frontières algéro-marocaines, est conquise par une nuée de ménagères venues des quatre coins du pays s'approvisionner en épices pour confectionner leur propre Ras-el-hanout ou directement préparé ou moulu par les centaines d'épiciers de la ville.

Ingrédients pouvant entrer dans sa composition

- On trouve des mélanges simplifiés en flacons contenant de 6 à 10 épices (grande distribution à travers le monde)

- La recette traditionnelle du Ras-el-hanout varie entre 24 et 27 ingrédients (formule la plus courante) et peut aller jusqu'à plus de 40 [20], jusqu'à une cinquantaine d'épices différentes.

Si les mélanges varient, certaines épices sont incontournables : **Cannelle**, **Gingembre**, **Coriandre**, **Cardamome**, **Muscade**, **Poivre noir et Curcuma**.

Le Raz-el-hanout peut également contenir des fleurs séchées, notamment des boutons de Rose, plusieurs variétés de Poivre, du Macis, du clou de Girofle, du Cumin ou du Galanga.

Toutes ces épices sont lavées, séchées et moulues. On peut y trouver :

1. **Cardamome** : « **Qâqulla** », **graine d'une Zingibéracée** (Malabar, Sri Lanka).
2. **Macis** : « **Bsibsa** », **arille qui entoure l'amande de la noix de Muscade** (Java, Sumatra).
3. **Galanga** : « Khdenjal », rhizome d'une Zingibéracée cultivée et sauvage en Extrême-Orient, Chine.
4. **Maniguette** : « Gouza sahraouia », graine d'une Zingibéracée (Côte d'Ivoire)
5. **Noix de muscade** : « **Gouzt ettiab** », **noix du fruit du Muscadier** (Java, Sumatra)
6. **Noix de muscade** : « **Gouza el bloutia** », **fruit complet du Muscadier** (Java, Sumatra)
7. **Quatre-épices** : « Nouioura », Piment (Jamaïque, Antilles). Très différent des Piments malgré son nom.
8. **Cantharide** : « Debban elhand », poudre de coléoptère, c'est un poison violent, réputé aphrodisiaque (Régions méditerranéennes).
9. **Cannelle** : « **Qarfa** », **écorce d'un arbre de la famille des Lauracées** : **le Cannelier** (Inde, Malaisie, Sri Lanka)
10. **Cypéracée** : « Tara soudania », rhizome très odorant (Soudan)
11. **Poivre long** : « Dar felfell », fruit du *Piper longum* (Inde et Malaisie)
12. **Clou de girofle** : « Oud en nouar », bouton floral du Giroflier (Myrtacée), Zanzibar.
13. **Curcuma** : « **Qrçoub** », **rhizome d'une Zingibéracée coloré en jaune** (Inde, pays tropicaux)
14. **Gingembre** : « **Sknjbir** », **rhizome du *Zingiber officinale*, cultivé dans les pays tropicaux** (Indochine, Japon)

15. **Iris** : « Oud lamber », rhizome de l'*Iris germanica* (Haut Atlas)
16. **Poivre noir** : « **Elbzar** », **fruit du Poivrier** (Asie tropicale)
17. **Lavande** : « **Khzama** », **fleur de *Lavandula vera*** (France, Maroc)
18. **Boutons de roses** : « Rous el ward », c'est la Rose de Damas importée de Perse par les Arabes et cultivée dans les vallées du Dadès, Todra, Ferkla.
19. **Cannelle de Chine** : « **Dar el cini** », **écorce d'un arbre de la famille des Lauracées** (Asie tropicale)
20. **Fruit du Frêne** : « Lissan ettir », importé d'Europe comme aphrodisiaque.

la suite ☞

[19] www.ducros.fr/herbes-et-epices/Ras-el-hanout/index.html

[20] La liste proposée est citée dans *Fès vu par sa cuisine* de Z. Guinaudeau, éd. J.E. Laurent, Rabat, 1966

21. **Baies de Belladone** : « Zbibet el laïdour », baies desséchées récoltées à Chichaouen, il en faut très peu.
22. **Nigelle** : « Habbt el soudane », graines cultivées au Maroc.
23. « ***Gouza el asnab*** » : boules de graines cultivées, agglomérées.
24. **Gingembre blanc** : **plus fin que le gris** (Japon)
25. « ***Hil et abachi*** » : fruit d'une Asclépiadacée
26. **Cubèbe** : Poivre gris parfumé (Insulinde et Bornéo)
27. **Poivre des moines** : « Kherouâ », baie du Gattilier (Maroc)

Le Raz-el-hanout est un mélange puissamment aromatique, peu piquant et légèrement sucré.
Son goût particulier, chaud et suave, en fait un emblème du Maroc où il relève le couscous, les tajines (tajine de Mrouzia), les pastillas et les plats de légumes.
Il est souvent ajouté dans la cuisson du gibier.
C'est *l'épice* de certains plats d'hiver, censés réchauffer le corps.
Il souligne les saveurs des plats sucrés-salés, agrémente les plats en sauce, relève le goût des poissons blancs et des coquillages, s'accommode des légumes sucrés comme la carotte, la courge ou le navet et parfume le Riz.
Le Raz-el-hanout parfume également certaines pâtisseries moyen-orientales. En effet, ce mélange d'épices se marie très bien avec le miel et les amandes.
Ce mélange parfume également le café dans certaines régions du Maroc.

Références et Bibliographie
- Maghnia-Tlemcen : Ruée vers les épices. (http://www.reflexiondz.net/MAGHNIA-TLEMCENEFFERVESCENCE-A-L-APPROCHE-DU-JEUNE-Ruee-vers-les-epices_a12589.html)
- Z. Guinaudeau, *Fès vu par sa cuisine*, éd. J.E. Laurent, Rabat, 1966
- Jill Norman, *Les Épices*, éd. Hatier, Paris, 1991

Za`tar

Le Za`tar (arabe رتعز ou زَعْتَر, littéralement « Thym », d'où son nom de Thym d'Alep) ou Zahtar, ou Zaatar en français, est **le terme générique d'une famille de plantes appelées Lamiacées** (Sarriette, Serpolet, Marjolaine, Menthe pouillot...) ; désigne l'Hysope en Palestine.

Au Maroc le *Za`tar* désigne une variété d'Origan (*Origanum syriacum* et *Origanum vulgare*), utilisé seul et sans autre mélange de plantes.
Il est d'usage alimentaire traditionnel en cuisine marocaine, sur le pain, la pizza et dans les salades mais **également médicinal** :

- **infusé dans du lait**, par exemple, contre **flatulences et maux de ventre** et pour faciliter la **digestion**.

Par extension *Za`tar* désigne un mélange d'épices du Moyen-Orient, comprenant du *Thym* -ou plus précisément **une variété d'Hysope-**, **de l'Origan**, **du Calament des champs**, **de la Sarriette**, **du Sésame**, **du Sumac**, **de la Marjolaine** et, éventuellement, de l'Anis vert, de la Coriandre et du Cumin.
Comme pour tout mélange, les proportions sont variables d'un épicier à l'autre.

رتعز

زَعْتَر

Ce mélange d'épices est surtout utilisé pour tremper le pain plat (mais la baguette s'y prête aussi), avec de l'huile d'Olive.
Il peut servir également aux cuissons de viandes blanches, de marinades ou de grillades de poissons.

Pesto et Pistou

Le Pesto est une préparation culinaire ligure (nord-ouest de l'Italie) **à base de *Basilico genovese*** [21], **de Pignons de Pin**, **d'huile d'Olive**, **d'Ail et de fromage râpé** (*pecorino romano* et/ou *parmigiano reggiano*). Condiment emblématique de la cuisine italienne, il bénéficie d'une appellation au titre des « produits agroalimentaires traditionnels » italiens. Un dictionnaire génois-italien, de la fin du XIXe siècle, donne une définition du Pesto, sensiblement la même qu'aujourd'hui : *« Pesto : (traduit du génois) terme qui n'a pas d'équivalent précis en italien, est une sorte de sauce ou de condiment qui se compose de Basilic, de marjolaine ou de Persil, d'Ail et de fromage pilés ensemble dans un mortier, puis liée avec de l'huile d'Olive et de l'eau de cuisson d'un bouillon que l'on veut aromatiser. »* [22]

En dialecte génois, Pesto se prononce « péstou » (participe passé du verbe génois pestâ, piler), le « ou » se prononçant comme le « ou » français et cela a donné en Provence par transmission orale « **Pistou** » ; l'arrivée des Génois à Marseille et à Nice à partir de 1850 y aurait introduit le Pesto.

Le Pistou, ***cousin* provençal du Pesto ligure**, est **à base de Basilic pilé**, **d'Ail et d'huile d'Olive**, **généralement préparé sans Pignons** et où le fromage est facultatif.

Il constitue **l'ingrédient essentiel de la soupe au Pistou**, une soupe de légumes frais et secs à laquelle on ajoute des pâtes. Il peut également servir d'accompagnement à des plats de pâtes.

Par dévoiement, **le Pistou est parfois confondu avec le Basilic qui n'est qu'un de ses ingrédients**.

Il existe **de nombreuses autres variantes de Pesto** : ***Pesto rosso*** (à la Tomate fraîche ou sèche, appelé aussi portofino), ***Pesto d'hiver*** (où le Basilic est remplacé par des Épinards)...

Préparer le Pesto génois (6 portions *)

Il suffit de travailler l'ensemble des ingrédients dans un mortier ou un mixer :

50 g de Basilic à grandes feuilles fraîchement cueilli (3 gros bouquets), 100 g de parmesan (4 c. à s.), 100 g de Pignons de Pin (50 g), 2 gousses d'Ail (3), huile d'Olive (15 cl), gros sel, Poivre.

Les Pignons peuvent être remplacés par des cerneaux de noix [23].

Certains préfèrent le *pecorino romano* (fromage brebis fort et sec) au parmesan.

Version patiente : **pilez** le gros sel (pilon-mortier), ajoutez les feuilles de Basilic et l'Ail haché fin. Faites griller les pignons une petite minute jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés puis hachez-les fin. Ajoutez-les à la première mixture et pilez encore jusqu'à obtenir une purée homogène ; mêlez alors le fromage en pilant, puis l'huile d'Olive jusqu'à ce que la sauce soit lisse.

Assaisonnez de Poivre en goûtant la sauce.

Version rapide : **mixez** sel, feuilles de Basilic, Ail et pignons dans un robot.

Transvasez dans un grand bol et mélangez-y le fromage à la fourchette.

Versez enfin l'huile en battant à la fourchette.

Quelques variantes : *« Vous pouvez modifier la dose de Basilic, de pignons, de parmesan, comme vous voulez »* (As Werty) - *« Pour adoucir je rajoute un peu de crème fraîche, 2-3 c. à s. selon le goût (env. 3 %) »* (Christelle) - *« Très bonne recette à déguster à l'apéro... Ma suggestion : mettre moins d'huile... Pour une recette plus gourmande, faire dorer les pignons dans du beurre »* (Justine)

Usages : en Italie, il est normalement utilisé dans les *primi piatti*, comme les gnocchi de pommes de terre, le minestrone *alla genovese* (soupe de légumes) et **les pâtes**, du genre des trofiette, bavette, linguine, corzetti, tagliatelle, tagliolini ou lasagne [24]. En dehors de sa région d'origine et particulièrement à l'étranger, **son usage est souvent abusif**, **lorsqu'il est utilisé sur les pizzas**, **le carpaccio ou avec des steaks**. **Dans la province de Catane à la place du Basilic on utilise le *Pistacchio verde*** (la Pistache *Pistacia vera*)

Basilic grand vert *Genovese* (*Ocimum basilicum*) est particulièrement apprécié dans la cuisine méridionale

Pesto ingrédients *

Pesto sauce

---

[21] Plante aromatique et condimentaire, cette variété de **Basilic commun** est largement employée dans la cuisine italienne. **D'autres variétés de Basilic sont répandues dans certaines cuisines asiatiques** : Taiwan, Thaïlande, Vietnam, Cambodge et Laos. (Voir Fiche Basilic (commun))

[22] Giovanni Casaccia, *Dizionario Genovese-Italiano*, Tipografia di Gaetano Schenone, Gênes — 1876, II édition — Internet Archive : consultation de l'ouvrage au format pdf, voir p. 592 pour *Pesto*.

* Doses entre (), versions de la recette et photo de : © Marmiton.org, 1999-2013

[23] *« j'avais plein de Noix décortiquées de mes Noyers et les Pignons sont trop chers en grandes surfaces (+ de 96 euros le kg)... alors je les ai remplacés par mes Noix... Avec des pâtes ce sera super ! et je suis sûre aussi avec des Pommes de terre en rondelles, Paprika, Ail, etc. Et BBQ... »* (Lysianne L., une internaute)

[24] *Lasagne al Pesto con fagiolini e patate* (http://ricette.donnamoderna.com/...) — Donna moderna.

Sauce-Béarnaise

Comme son nom ne l'indique pas, cette sauce est originaire de... la Région parisienne.
Elle aurait été créée par erreur le 24 août 1837 par Collinet, cuisinier au « Pavillon Henri IV » à Saint-Germain-en-Laye [25]*. Une réduction d'Échalote ratée aurait été rattrapée par le chef qui aurait réalisé une émulsion avec du jaune d'œuf. Interrogé par les clients sur le nom de cette nouvelle sauce, il improvisa celui de « Sauce-Béarnaise », son regard s'étant porté sur le buste d'Henri IV qui trônait dans la salle* [26]

La Sauce-Béarnaise est une sauce émulsifiée chaude à base de beurre clarifié, **de jaune d'œuf**, **d'Échalote**, **d'Estragon et de Cerfeuil**, servie pour relever les viandes.

Béarnaise ingrédients
(photo ExQuisineFotolia©.com)

Ingrédients pour 6 personnes : 150-175 g de beurre fin - 3 jaunes d'œufs
1-2 Échalote(s), grise(s) si possible, ciselée(s) –soit : très finement hachée(s)
Branches d'Estragon et de Cerfeuil fraîches hachées (2 c. à c. chaque)
3 cuillères à soupe (2 dl) de vinaigre de vin ou d'Estragon
Sel + 4 g de **mignonnette** [27] de Poivre de Cayenne ou de Poivre blanc
Préparation
Clarifier le beurre : le faire fondre dans une casserole, écumer, retirer du feu ; quelques instants plus tard, retirer le petit lait qui surnage en surface et le verser doucement dans un bol en séparant les impuretés.
Mettre à chauffer dans une casserole les jaunes d'œufs dans un peu d'eau (1 c. à s. environ), porter sur feu doux puis continuer de battre jusqu'à ce que le tout épaississe (bon épaississement quand on fait des traits nets en mélangeant : consistance de la Mayonnaise).
Retirer du feu, « monter » la sauce : incorporer petit à petit le beurre clarifié, sans arrêter de mélanger. Saler.
Ajouter aux jaunes, en les mélangeant, les Échalotes, l'Estragon, le Cerfeuil, le Poivre et le vinaigre dans une casserole, faire réduire doucement.

Béarnaise accompagnement

La Sauce-Béarnaise, l'une des plus **grandes sauces de la gastronomie française**, *selon le chef étoilé Patrick Asfaux, accompagnera avec bonheur* **les poissons et les viandes**.

Sel au Céleri

Le Céleri (*Apium graveolens L.*) est une plante bisannuelle à petites fleurs et **que l'on peut rencontrer à l'état sauvage dans les marécages salés**, **en bord de Méditerranée**.
On distingue deux *variétés* de Céleri : le Céleri-rave et le Céleri-branche.
Le premier est utilisé pour sa racine à chair blanche alors que ce sont les tiges et feuilles que l'on consomme -crues ou cuites- dans le second.
Le sel au Céleri est obtenu à partir des graines des fleurs du Céleri-branche que l'on sèche et réduit en poudre (ou leur extrait des fruits)
Composition : 80% sel - 20% céleri. On peut ajouter du Poivre noir.
Le condiment indispensable du jus de Tomate.
Intéressant dans de nombreux cocktails.

gros sel au Céleri

On l'utilise comme assaisonnement où il peut remplacer le sel de table, moins parfumé. Il est ainsi délicieux saupoudré sur des légumes frais, sur des soupes, excellent dans les potages.

Il est de plus **conseillé aux personnes devant suivre un régime faible en sel**.

Le sel au Céleri se marie très bien avec un poisson, les viandes ou les sauces.

---

[25] Le pavillon Henri IV existe toujours à Saint Germain en Laye, c'est l'endroit où est né le petit-fils de Henri IV : Louis XIV
[26] *Petit Traité des sauces*, Olivier Gaudant (2011)
[27] **Mignonnette** : Poivre écrasé par exemple avec le *cul* d'une casserole.

Aïoli

L'Aïoli ou Ailloli [28] est une sauce **à base d'Ail et d'huile d'Olive**, **très employée sur la rive nord de la Méditerranée**, de la Communauté valencienne et la Catalogne jusqu'à l'Italie en passant par la Provence, le Languedoc ou le Comté de Nice.

La variante la plus connue de l'Ailloli est celle de l'île de Minorque (*Menorca i. baléares*), dont serait issue la **Mayonnaise**, originaire de la ville de Maó (*salsa maonesa*) et devenue mondialement célèbre grâce aux Français. Elle comprend un œuf entier et de l'huile, dans le cas de la Mayonnaise, ainsi que de l'Ail dans le cas de l'Ailloli à l'œuf.

Comme pour tout plat régional, il y a autant de recettes que de familles. Certaines familles possèdent parfois même plusieurs recettes, donnant lieu à des débats animés lors des repas. Robert Guédiguian a immortalisé une telle scène dans *Marius et Jeannette*.

Pour certains, un bon Aïoli doit avoir une consistance proche du flan, très dense. D'autres diront qu'il doit être de la même consistance que la Mayonnaise. Les doses et proportions restent à la discrétion du cuisinier. Pour un débutant, non habitué à l'Ail, il faudra prévoir une demi gousse d'Ail à une entière. Les connaisseurs préféreront en mettre plus.

Comme toutes les recettes traditionnelles, plusieurs versions existent selon les traditions locales.

Recette de base

Comme la Mayonnaise, l'Aïoli est une émulsion, un mélange de deux substances liquides non miscibles. Il faut donc nécessairement faire intervenir un liquide autre que l'huile pour que l'Aïoli prenne. **Dans la version traditionnelle, conforme à l'étymologie, la sauce est uniquement composée d'Ail et d'huile d'Olive**. C'est alors le jus de l'Ail qui joue le rôle de deuxième liquide.

Si la sauce traditionnelle ne contient pas d'œufs, la difficulté de faire prendre un mélange composé uniquement d'huile et d'Ail a amené la plupart des cuisiniers à ajouter un autre liquide pour faciliter la prise de l'émulsion, le plus souvent du jaune d'œuf ou du jus de citron. Les puristes considèrent qu'il s'agit alors d'une Mayonnaise à l'Ail et excluent également l'utilisation d'autres éléments moins nobles tels que le lait, les Pommes de terre ou la mie de pain, censés faciliter la prise de la sauce.

aïoli traditionnel	aïoli au jaune d'œuf	aïoli aux pommes de terre	aïoli à la mie de pain
ail, huile d'olive	ail, jaune d'œuf, huile d'olive	ail, pomme de terre cuite, huile d'olive	ail, mie de pain émietté, huile d'olive

L'Aïoli provençal est la composante essentielle et éponyme (lui a donné son nom) **de l'Aïoli garni**, plat traditionnel à base de morue et de légumes bouillis.

« *Accompagnant notre plat traditionnel à base de morue et de légumes bouillis, l'Aïoli (repas du pauvre, il y a bien longtemps…) regroupait les légumes du jardin, plus particulièrement : pommes de terre, carottes, haricots verts, ainsi que les plus petites richesses de la basse court : les œufs*

Sauce : 4 gousses d'Ail - 1 jaune d'œuf - huile d'Olive - Sel – Poivre

la suite ☞

[28] En occitan provençal, le mot prononcé [aˈjɔli] s'écrit ***Alhòli*** en norme classique ou *Aiòli* en norme mistralienne – En catalan, ***Allioli***, « all-i-oli » [aʎ·i·ɔli] : Ail et huile.

Accompagnement
4 Pommes de terre - 4 Carottes - 500 g de Haricots verts - 4 œufs - filet de morue salée (vous pouvez remplacer la morue par de la Saumonette, plus facile de préparation) - 1 Betterave rouge
Éplucher soigneusement les gousses d'Ail, les écraser dans un mortier puis y ajouter 1 jaune d'œuf.
Remuer les ingrédients jusqu'à obtention d'une pommade.
Verser doucement l'huile d'Olive en filet sur la pommade tout en remuant sans vous arrêter, toujours dans le même sens et au même rythme.
Attendre que la pommade devienne ferme, puis continuer à ajouter l'huile (toujours en filet, il ne faut pas noyer la pommade), jusqu'à la quantité désirée.
Une fois terminée l'Aïoli doit être ferme et brillant. Le pilon, mis au milieu, doit tenir debout tout seul.
Ajouter sel et Poivre.
Préparer la morue : la faire tremper une journée entière, en changeant l'eau au moins 4 fois.
La pocher 20 mn dans une marmite d'eau frémissante.
Cuire les légumes à l'eau ou à la vapeur + les œufs durs.
Ôter les arêtes de la morue et la déposer dans un grand plat. Écaler les œufs durs.
Ranger les légumes autour de la morue et servez avec l'Aïoli dans son mortier (*plus rustique !*) » [29]

L'Ailloli catalan a toujours accompagné les poissons à la vapeur ou cuisinés à l'eau (avec l'eau on fait une soupe et puis on mange les poissons et fruits de mer avec une sauce Ailloli ou une Mayonnaise), et aussi la cuisine grillée ou au four, ainsi que la cuisine de plein air : la *Cargolade*, la *Cousteillade*, mais aussi les légumes, les viandes à la braise ou les Pommes de terre rôties.
En Catalogne et dans la Communauté valencienne, l'Ailloli est aussi consommé avec les plats à base de Riz comme les paellas, spécialement celles à base de poisson, et les *fideuàs*.

Expressions dérivées
- Rappelant l'énergie nécessaire pour « faire prendre la Mayonnaise », l'expression « *faire monter l'Aïoli* » signifie mettre l'ambiance, faire la fête. Elle revient de façon récurrente dans les paroles du *Massilia Sound System*.
- D. Armogathe et J.-M. Kasbarian signalent également « *pédaler dans l'Aïoli* », variante régionale de « pédaler dans la Choucroute ».

Bibliographie
- J.-B. Reboul, *La Cuisinière provençale*, P. Tacussel, (1897), 2000.
- D. Armogathe et J.-M. Kasbarian, *Dico marseillais - d'Aïoli à zou*, Jeanne Laffitte, 1998.

[29] www.provence.guideweb.com

Éternel Persil

Petroselinum crispum est une espèce du genre *Petroselinum*. C'est une plante herbacée de la famille des Apiacées (Ombellifères), **couramment utilisée en cuisine pour ses feuilles très divisées**, **et en Europe centrale pour sa racine pivot** [30]. C'est également une plante médicinale.

Cette espèce est divisée en trois formes principales :
Petroselinum crispum var. *crispum*, le Persil frisé ;
Petroselinum crispum var. *neapolitanum*, le Persil plat ou Persil de Naples ;
Petroselinum crispum var. *tuberosum*, le Persil tubéreux.

Utilisations

- Une plante médicinale inscrite à la pharmacopée française [31]
Voici ce qu'en dit un *dictionnaire botanique et pharmaceutique* du début du dix-huitième siècle [32] :

« PERSIL : est une plante potagère et médicinale. (...)
Le Persil est chaud & déssiccatif, atténuant, apéritif, détersif, diurétique et hépatique. Son principal usage est dans l'obstruction du poumon, du foie, de la rate, des reins, de la vessie, la jaunisse, la cachexie, le calcul, la gravelle, la suppression d'urine & des mois.(...)
Les feuilles de Persil sont résolutives & vulnéraires : c'est pourquoi on les applique avec grand succès sur les coupures si profondes qu'elles soient ; & sur les contusions après les avoir froissées entre les doigts, comme aussi sur les mamelles pour faire perdre le lait aux femmes nouvellement accouchées ; elles font résoudre les tumeurs chaudes ; & spécialement les contusions des yeux. Ces feuilles récentes répandues sur l'eau des étangs ou des fontaines, recréent & réjouissent les poissons malades. »

L'avis de la médecine moderne est évidemment plus modéré...

Pourquoi mettre le Persil au menu ?
Parce que... Il décore les plats avec élégance et raffinement.
Pratiquement tous les mets salés bénéficient de l'addition d'une pincée de Persil.
Sa racine croquante est remplie de saveur.
Et surtout... Son apport en antioxydants en fait un assaisonnement santé.

- Un légume (feuilles -Taboulé libanais...-, côtes-pétioles des feuilles- : Persil à grosse côtes ou Persil à feuilles de Céleri, racine -Persil à grosse racine ou Persil tubéreux)
La salade Taboulé constitue l'une des meilleures manières de consommer de bonnes quantités de Persil. On la prépare avec du boulgour cuit, des dés de Tomate, du Persil plat haché, de la Menthe hachée (en petite quantité) et des Oignons verts émincés. Arroser de jus de citron et d'huile d'Olive et servir bien froid. Si on aime le piquant, on peut ajouter du piment fort.

- Une plante condimentaire : **le Persil frais est à la fois un assaisonnement et une garniture**
Comme condiment, il s'emploie entier (pour une marinade) ou le plus souvent haché. Il est utilisé pour orner les plats de poissons bouillis, ou même de viandes bouillies.

la suite ☞

[30] **Jardiner**, **cultiver le Persil tubéreux**, *Petroselinum crispum*, semer, récolter (www.webjardiner.com/especes/Persil_tubereux.php) - **Persils tubéreux**, **légumes anciens**, **légumes oubliés**, animations, démonstrations, cuisine du jardin, conférences par Floradiane (www.cuisiflor.com/Persils_tubereux.htm)
[31] Voir Fiche **Persil**
[32] Dom Nicolas Alexandre : *Dictionnaire botanique & pharmaceutique*... Paris 1716

Plat ou frisé ?

Les anciens Québécois utilisaient peu le Persil frisé en cuisine. Avec l'expansion de la restauration, il est devenu la garniture obligée du plat principal, mais les clients s'empressaient de ne pas le manger, justement parce que son rôle était de décorer.
En Europe, la présence d'une tige de Persil frisé dans son assiette signifiait que le grand chef s'était occupé personnellement de cette commande. Peut-être à cause de cela, le **Persil plat** était vu comme une herbe plus commune. En réalité **plus savoureux et plus riche en huiles essentielles**, ce dernier gagne lentement du terrain.

Les feuilles, **riches en vitamines A et C** (à noter : 170mg/100g vitamine C soit deux fois plus que le Kiwi et trois fois plus que le Citron) sont très employées, finement ciselées comme condiment, tant dans les cuisines orientale, européenne, qu'américaine moyenne.
Deux formes de Persil sont utilisées : Persil à feuille frisée ou crépue, et Persil à feuille plate ou italienne. *Beaucoup de gens pensent que le Persil à feuille plate a une saveur plus forte*. **Le Persil à feuilles frisées**, **souvent utilisé pour la décoration des plats**, **présente l'avantage d'éviter toute confusion avec la petite Ciguë** (voir Fiche Ciguës).
Le Persil aromatise aussi bien les crudités et les salades que les potages, les sauces, et les plats de légumes et de viande.

Une garniture de Persil frit (laisser frire 2 minutes) accompagne les plats de poissons frits, ou d'autres fritures.
Fines herbes : Persil, Cerfeuil, Ciboulette et Estragon composent ce mélange traditionnel qui accompagne à merveille les omelettes, les salades vertes, le poulet ou le poisson poché (voir plus haut)
Bouquet garni : il se compose de trois brins de Persil, d'une branche de Laurier et d'un brin de Thym que l'on attache ensemble avec une ficelle de boucher.
Il aromatise soupes, ragoûts et autres préparations culinaires (voir plus haut)
Dans la sauce *Pesto* (voir), on peut remplacer le Basilic par du Persil.

La Persillade est composée à parts égales de Persil frais ciselé et d'Ail haché finement mais les proportions peuvent varier à deux tiers/un tiers. Elle peut être additionnée de pain [33].
1 belle botte de Persil - 8 gousses d'Ail
Lavez le Persil en éliminant les feuilles abîmées - Pelez les gousses d'Ail en ôtant leur germe.
Hachez le tout menu.
Conservation : la Persillade fraîche doit être utilisée dans la journée car le Persil moisit rapidement. Pour la conserver plus longtemps, vous pouvez au choix :
- faites séchez la Persillade en l'étalant sur une plaque, puis mettez-la en sachets et congelez ;
- ajoutez de la chapelure de pain au mélange : le pain absorbera l'humidité du Persil et de l'Ail, empêchant la moisissure de se développer. Conservez au réfrigérateur, plusieurs jours.

La Persillade accompagne traditionnellement et parfume agréablement des tranches de bœuf froid.
On l'ajoute aussi en fin de cuisson aux plats de bœuf ou d'agneau grillé, au poisson frit, au poulet ou aux légumes. Additionnée de chapelure de pain, elle sert à recouvrir un carré d'agneau en fin de cuisson ou des Tomates à la provençale.

Le Beurre maître d'hôtel, que l'on sert généralement sur un steak grillé, se prépare en battant du beurre en crème et en l'assaisonnant avec du Persil haché finement, du sel et du Poivre.
On ajoute ensuite graduellement, en brassant sans arrêt, une cuillerée à soupe de jus de Citron.
Gremolata : composé à parts égales d'Ail, de Persil, de zeste de Citron et de zeste d'Orange hachés, il accompagne traditionnellement l'Osso-buco, mais convient à tout autre plat de viande braisée.
On ne l'ajoute qu'à la fin de la cuisson.
Sauce verte de Francfort : elle se prépare avec un mélange d'herbes fraîches qui pourra comprendre en tout ou en partie, selon l'approvisionnement : Persil, Ciboulette, Cerfeuil, Bourrache, Aneth, Épinards, Cresson de fontaine, Estragon, Basilic, Fenouil...
On hache trois tasses d'un mélange de ces herbes que l'on passe au mélangeur avec de l'oignon, du yogourt ou de la crème sûre. On ajoute ensuite, sans passer au mélangeur un peu de Mayonnaise et de fromage blanc (ou cottage) de façon à obtenir une sauce bien crémeuse. On sale, on poivre et, si désiré, on ajoute des œufs durs émincés. Servir avec une viande ou un poisson.
Au Mexique, on les ajoute à la ***Salsa verde***.

la suite ☞

[33] Recette de Tamago, publiée sous licence libre, 04/2009 www.cuisine-lifre.fr

Les soupes, les légumes, les Pommes de terre, le Riz, les pâtes, les farces, les sauces, pratiquement tous les plats, excepté ceux qui sont sucrés, bénéficieront de l'addition d'une pincée de Persil.

Après un repas fortement aillé ou autrement épicé, mâcher quelques brins de Persil pour rafraîchir l'haleine.

Le jus de Persil [34]

On hache plus volontiers les feuilles que les tiges fibreuses.
C'est le Persil plat qui donnera le plus de jus. Malheureusement c'est celui qu'on trouve le moins facilement en magasin bio.
Quand je fais du jus de Persil, j'extrais en premier lieu le jus des branches, les feuilles me serviront peut-être ailleurs.
Parfois c'est toute la botte de Persil qui vieillit dans le frigo et se flétrit.
Avant de le voir flétri et condamné, j'en fais du jus et si j'en ai trop, je le **congèle dans des sachets à glaçons** ou dans quoi que se soit qui puisse compartimenté le jus. C'est une façon de le conserver.
Dès que j'en ai besoin je retire un glaçon du congélateur et l'écrase sous une fourchette, il se décongèle alors rapidement, **pour mettre en fin de cuisson dans une soupe**, **dans une vinaigrette**, etc.
On peut aussi le conserver en rajoutant **de l'huile par dessus si c'est pour l'utiliser en cuisine** comme aromate, il tiendra alors plusieurs semaines au frigo, **ou en rajoutant un filet de Citron si c'est pour le boire**.
Du jus on peut le boire, pur (*brrrr*) ou mélangé. Mais on peut aussi l'utiliser **sous forme de jus pour aromatiser un plat**. Il n'y a alors plus de fibres sous la dent et son parfum se diffuse instantanément dans toute la préparation.
Une qualité du jus de Persil, qui a dû en surprendre plus d'un, **c'est qu'il durcit instantanément**. Pour qu'il récupère son aspect liquide il faut simplement re-*touiller* dedans. **Sous forme de jus donc le Persil peut faire fonction de gélifiant**. Je l'utilise par exemple pour **monter une Mayonnaise**.

Précautions

Le Persil contient des quantités non négligeables de vitamine K. Cette vitamine, nécessaire entre autres à la coagulation du sang, peut être fabriquée par l'organisme en plus de se retrouver dans certains aliments. Les gens prenant des médicaments anticoagulants, par exemple ceux mis en marché sous les appellations *Coumadin*®, *Warfilone*® et *Sintrom*®, doivent adopter une alimentation dans laquelle le contenu en vitamine K est relativement stable d'un jour à l'autre. Les fines herbes, tel le Persil, contiennent de la vitamine K et doivent donc être utilisées **comme assaisonnement seulement**.
Il est conseillé aux personnes sous anti-coagulo-thérapie de consulter un diététiste nutritionniste ou un médecin afin de connaître les sources alimentaires de vitamine K et de s'assurer d'un apport quotidien le plus stable possible.

Conservation

- À la fin de l'été, les feuilles peuvent être cueillies et **laissées à dessécher dans l'ombre**, dans un endroit chaud. Elles sont ensuite **conservées dans un sac en papier**.
Pour utiliser du Persil ainsi desséché, le laisser tremper une demi-heure dans de l'eau tiède.
- Il est également possible de **congeler du Persil haché**.
- Une recette de grand-mère suggère également de **le conserver ciselé et recouvert d'huile d'Olive** dans un bocal au réfrigérateur.
- **On peut y ajouter de l'Ail haché** (persillade, voir plus haut).
Cette astuce donne aussi de très bons résultats **avec le Basilic**.

[34] Un Blog WordPress.com. **Extracteur de jus Jazz Max** (http://extracteurdejus.files.wordpress.com/2011/11/...)

Moutarde – condiment [35]

Moutarde blanche (*Sinapis alba*)

plant

graines

La Moutarde (du latin *mustum ardens* : moût ardent) est un condiment préparé à partir des graines d'une plante de la famille des *Brassicaceae*, appelée aussi Moutarde (*Sinapis*...). Ces graines sont petites, d'un diamètre approximatif de 1 mm. Leur coloration varie entre le blanc jaunâtre et le noir selon les espèces et participent à la teinte du condiment.
La Moutarde est répandue dans plusieurs cuisines régionales et continentales. Sur l'ensemble des épices et condiments, **la Moutarde est le 3e produit le plus consommé dans le monde après le Sel et le Poivre** [36].
Le *De re coquinaria d'Apicius* du IVe siècle est le premier manuscrit culinaire connu à transmettre sa recette. En Inde, les graines de Moutarde sont souvent cuites entières pour donner une saveur particulière à l'huile. L'huile extraite des graines est utilisée pour la cuisine au Bengale.
En France, le condiment connu sous le nom de Moutarde est constitué des graines (en particulier les blanches), souvent réduites en farine et mélangées à du **verjus** (jus de raisin vert). D'autres ingrédients peuvent être ajoutés, par exemple du sucre, du miel, du vinaigre, du vin ou du lait. La liste des ingrédients autorisés en France figure dans le décret 2000-658 [37].
Les graines entières peuvent être submergées de liquide avant le meulage si l'on veut produire de la Moutarde en grain dite *à l'ancienne*.

Différentes recettes de Moutardes

- **Moutarde allemande** (*Süßer Senf*) : il y a 3 sortes de Moutarde dont la *Moster* de Düsseldorf appelée aussi *Moutarde anglaise* qui est très relevée, la Moutarde bavaroise qui est appelée américaine et est assez douce, faite à partir de graines de Moutarde, de sel, d'épices, d'acidifiants, de curcuma et du sucre, el la Moutarde de l'est qui est plus claire et moins forte.
Partout elle accompagne les fameuses saucisses bavaroises.
- **Moutarde de Dijon** : une Moutarde forte qui existe en plusieurs variétés. Elle est faite à partir de graines de Moutarde noire et de Moutarde brune en majorité, de vinaigre et/ou de verjus, de sel et d'acide citrique.
Elle accompagne toutes les viandes.
- **Moutarde de grains à l'ancienne** : une Moutarde de Dijon, faite à partir de graines de Moutarde entières, de sel, d'épices et d'acidifiants. Les graines lui donnent une texture granuleuse et elle est souvent plus douce que la Moutarde de Dijon classique.
- **Moutarde en grains pimentée** : une Moutarde forte, faite à partir de graines de Moutarde entières, de sel, d'épice, d'acidifiants et de piments.
Elle est excellente avec la viande froide. Les graines lui donnent une texture granuleuse et le piment un goût relevé.
- **Moutarde douce** : une Moutarde douce, faite à partir de graines de Moutarde, de sel, d'épices, d'acidifiants, de vinaigre de malt, de sucre, de caramel, et de fines herbes. Elle se distingue par sa saveur agréablement sucrée.
- **Moutarde au Cassis** : une variante au Cassis de la Moutarde de Dijon.
Elle est excellente avec tous les gibiers.

Moutarde variations

- **Moutarde à l'Estragon** : une variante à l'Estragon de la Moutarde de Dijon.
Elle est excellente avec le poulet et toute viande froide.
- **Moutarde aux Fines-herbes** : une Moutarde faite à partir de graines de Moutarde entières, de sel, d'épices, d'acidifiants, de vinaigre de vin blanc, de sucre, de persil, de coriandre, et de Fines-herbes.
Elle est excellente avec la viande froide.

---

[35] Voir Fiche Moutarde, Engrais vert – **Source** : Wikipédia – **Lien externe** : Histoire de la Moutarde (www.vinaigre.com/Histoire-de-la-Moutarde/)
[36] Page Moutarde de la Food Encyclopedia (http://www.enotes.com/food-encyclopedia/mustard) (en)
[37] **Décret 2000-658** du 6 juillet 2000 : www.legifrance.gouv.fr/affichTexte.do?cidTexte=JORFTEXT000000218338&fastPos=1&fastReqId=1253768851&categorieLien=id&oldAction=rechTexte

- **Moutarde provençale** : c'est une Moutarde fine et forte, faite à partir de graines de Moutarde, de sel, d'épices, d'acidifiants, d'ail, de poivron rouge, de vin blanc, d'acide citrique, d'huile et de Fines-herbes.
Elle accompagne toutes les viandes.
- **Moutarde à la Tomate** : c'est une Moutarde douce, faite à partir de graines de Moutarde entières, de sel, d'épices, d'acidifiants, de Tomates séchées, de vinaigre de vin et de sucre.
- **Moutarde à la Violette** : c'est une Moutarde douce, faite à partir de graines de Moutarde, de sel, d'épices, d'acidifiants, et de suc de Violette. C'est **une spécialité du Sud-Ouest de la France**.
- **Moutarde au Miel** : c'est une Moutarde sucrée, faite à partir de graines de Moutarde, de sel, d'épices, d'acidifiants, et de Miel.
- **Moutarde violette de Brive** : une Moutarde faite à partir de graines de Moutarde et de **moût de Raisin** (jus de Raisin non fermenté) selon une recette jalousement gardée. Condiment racé, elle se déguste avec du boudin noir, un petit salé ou une viande froide. Elle connut son heure de gloire grâce au pape Clément VI qui, originaire de Corrèze et nostalgique de la Moutarde violette de son enfance, fit venir en Avignon un moutardier corrézien, messire Jaubertie de Turenne, et le nomma « grand moutardier du Pape ».
- **Moutarde de Bénichon** : **une préparation qui rappelle plutôt la confiture**. Elle est faite à partir de farine de Moutarde, de sucre, de Cannelle, d'Anis, de clous de Girofle, de vin blanc, de farine fleur et de vin cuit. La Moutarde de Bénichon est consommée durant la Bénichon, fête populaire dans certaines régions de Suisse romande.
On la déguste traditionnellement sur une tranche de *Cuchaule*, sorte de brioche parfumée au Safran.
- **La *Moutarde italienne*** : c'est de la Moutarde avec de la Cannelle et des fruits confits.

85 % des grains servant à faire de la Moutarde en France sont importés du Canada.
L'appellation de Moutarde de Dijon n'est pas protégée et c'est ainsi que tout le monde peut en produire dans tous les pays et l'appeler Moutarde de Dijon.

Histoire en France
En France, la Moutarde n'était pas seulement fabriquée à Dijon. Il en était produit à Paris et dans toutes les régions à vignes, autour de Bordeaux, de Tours et de Reims, ceci grâce au vin qui, lorsqu'il tournait, pouvait être recyclé en vinaigre, entrant dans la composition de la Moutarde, avec des graines de Moutarde broyées, de l'eau, du verjus et des aromates secrets. Cependant dès le XIVe siècle, la Bourgogne s'en était fait une spécialité.
Pour la petite anecdote, la devise de la ville de Dijon est « Moult me tarde ».
Les pots de Moutarde, qui constituent un thème de collection prisé, étaient de petits pots en faïence blanche, fermés à l'origine par un bouchon épais en liège, lui-même recouvert d'une capsule en étain, scellée à la cire. Il existait aussi des distributeurs de Moutarde au comptoir, auprès desquels la ménagère venait remplir son verre.
En 1937 eut lieu un fameux procès opposant 2 moutardiers parisiens à 2 moutardiers dijonnais, au sujet de l'appellation « Moutarde de Dijon ». La Cour de cassation statua que l'appellation correspondait à une recette et non à un terroir. Ainsi, on put trouver des pots libellés, par exemple : « *Bornibus Paris France Moutarde de Dijon au vinaigre fin* ».
Après la Seconde Guerre mondiale, il y avait, en France, quelque 160 fabricants de Moutarde. En 2002 il n'en restait plus que 6, la grande distribution étant pour une bonne part responsable de cette concentration.

Origine du goût « piquant »
Les graines de Moutarde contiennent naturellement **des molécules de sinigrine et de myrosine** (on retrouve ces substances également dans la racine de Raifort). Sous l'effet du broyage et du mélange avec l'eau au cours de la préparation de la Moutarde, **une réaction chimique crée de l'isothiocyanate d'allyle**, **qui est une molécule aromatique**.

- Lors du passage de la Moutarde dans la bouche, cette molécule aromatique entre en contact avec les cellules sensorielles de la langue, ce qui donne **du goût**.
- Lorsque cette molécule volatile atteint le palais et le traverse, elle **stimule le nerf trijumeau**, ce qui provoque une sensation plus violente, désagréable, ressentie dans la gorge et le nez : on parle de *« Moutarde qui monte au nez »*.

La Moutarde peut être utilisée à des fins médicinales [38].

[38] Voir Fiche Moutarde, Engrais vert (cataplasme et Sinapisme)