

les épices

parfums d'ailleurs

Un tour du monde des épices nous fait découvrir des trésors cachés, oubliés ou inconnus, qui sont largement bienvenus dans notre cuisine routinière.

Texte: P. Barmaz

Badiane ou anis étoilé: Asie

GOÛT: ressemble à un mélange d'anis et de réglisse.

UTILISATION: bouillabaisse, salades de fruits, pâtisseries, entremets sucrés... Les graines doivent être broyées pour exhaler tout leur arôme.

Cardamome: Asie

GOÛT: puissant, à utiliser avec parcimonie.

UTILISATION: entière, concassée ou en poudre. Quelques graines jetées dans l'eau de cuisson du riz, mélangées à des salades de fruits. En poudre : incorporée aux glaces faites maison...

Carvi: Europe du Nord

Cette épice est proche du cumin (voir Cumin). On les confond souvent. Le carvi est plutôt utilisé dans le Nord.

Clou de Girofle

GOÛT: arôme puissant.

UTILISATION: piqué dans un oignon, entre dans la composition d'une blanquette, d'un pot au feu, de diverses potées.

Coriandre: Proche Orient

Appelée aussi persil chinois ou

persil arabe.

UTILISATION: elle se cuisine soit fraîche soit en graines en donnant une touche exotique à tous les plats.

Cumin: Orient

UTILISATION: entre dans la composition du couscous, des tajines, de la cuisine orientale en générale. Délicieux aussi sur des bâtonnets de pâte feuilletée en apéritif. Excellent avec du fromage.

Curcuma: Asie

GOÛT : saveur douce, on le surnomme le safran des Indes.

UTILISATION : dans le riz ou sur les pomme de terre pour leur donner cette couleur safran, dans les sauces pour les rendre onctueuses. Il entre dans la composition du Curry.

Curry: Inde

Mélange de différents épices qui seront utilisés dans les préparations de viandes, poissons, mélanges de légumes... Il existe des curry forts et plus doux.

Dukkah: Moyen Orient

Mélange de graines, de noix et d'épices du Moyen Orient. Utilisation : peut

servir de panure pour du poisson ou de la viande, délicieux dans les salades.

Fenouil - graines de fenouil: Europe

GOÛT: anisé. Parfaites pour la digestion.

UTILISATION : excellent dans la cuisson des poissons, très bons sur des petits feuilletés maison pour l'apéritif.

Fleur de sel: France

Provient de la mince couche de cristaux blancs qui se forment à la surface des marais salants.

Utilisation: en fin de cuisson car ce sel pénètre en profondeur dans les aliments.

Garam Massala: Inde

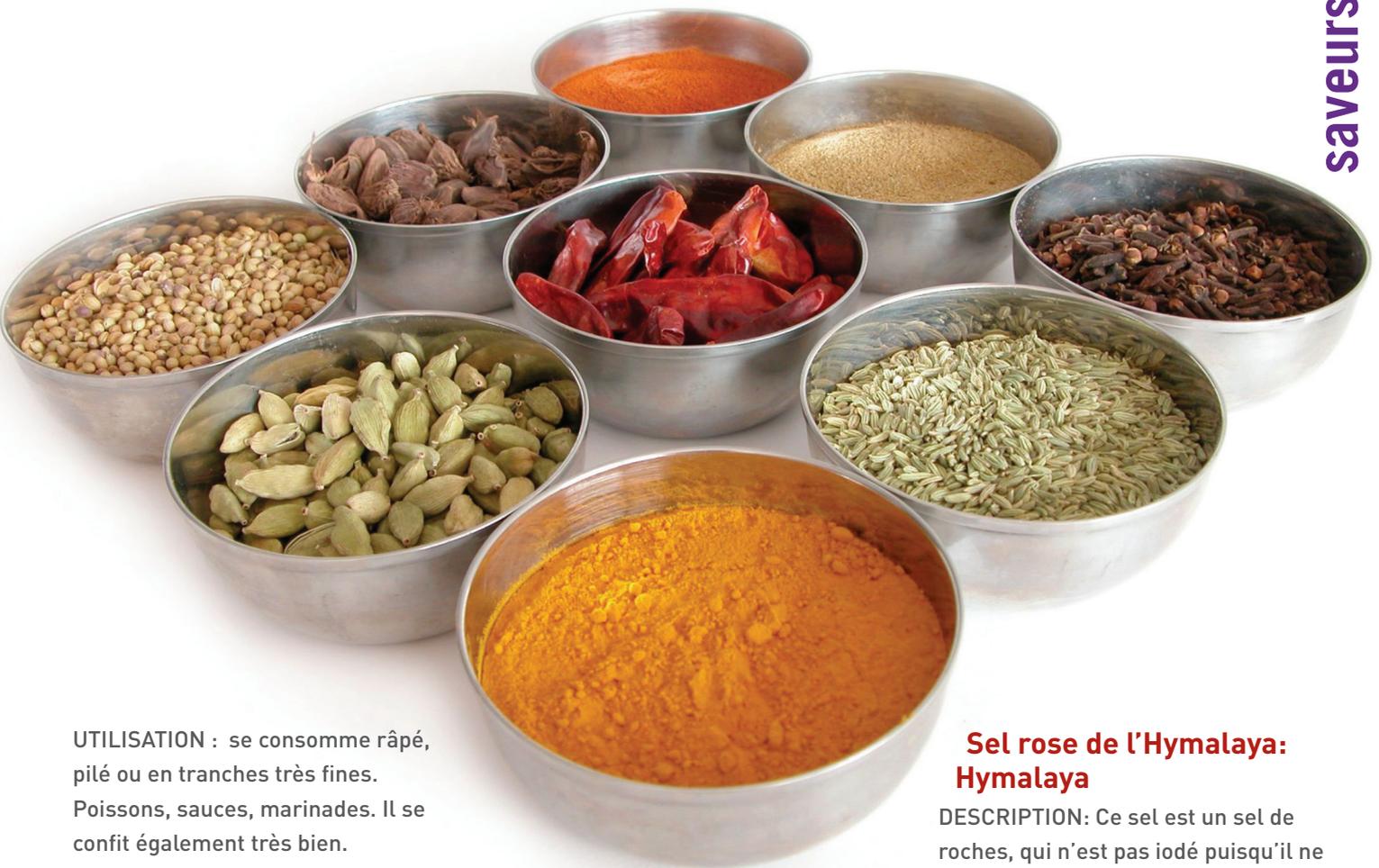
Cousin du Curry, ce mélange d'épices s'utilise pour des sauces.

Gingembre en poudre: Asie

UTILISATION: marinades ou composition de légumes, viandes blanches et sauces. Gingembre en poudre et curry vont parfaitement ensemble.

Gingembre frais: Chine

GOÛT: piquant, amer, intense.



UTILISATION : se consomme râpé, pilé ou en tranches très fines. Poissons, sauces, marinades. Il se confit également très bien.

Genièvre - baies de Genièvre: Europe

GOÛT : légèrement poivré et doux.

Goji - baies de Goji: Chine

GOÛT : légèrement sucré.

UTILISATION : poisson, cuisine chinoise, cakes. Riche en antioxydants et oligoéléments. Apparence : ressemble au raisin sec.

Lin - graines de lin, brunes: Mexique

GOÛT : ressemble un peu aux graines de sésame.

UTILISATION : saupoudrées sur une salade de fruits, incorporées dans votre pain fait maison... Riches en fibres.

Muscade – noix de muscade ou macis: Indonésie

UTILISATION : entre dans la purée de pomme de terre, les épinards, et certaines pâtisseries. Utiliser de préférence la noix que vous râpez directement car le goût de la poudre

s'estompe rapidement.

Paprika: Hongrie

GOÛT : délicat. Le paprika n'est pas un piment, bien que sa couleur prête à confusion.

UTILISATION : sauces tomates, sauces pour grillades de viandes.

Piment: Amérique du Sud

GOÛT : plusieurs piments sont proposés, d'une saveur plus ou moins forte. Le piment doux est issu du poivron.

UTILISATION : plus le piment est petit, plus il est fort. Il est très utilisé dans les recettes tropicales, pour toutes sortes de plats.

Sarriette: Méditerranée

GOÛT : légèrement poivré. Appartient à la famille des herbes de Provence.

UTILISATION : Excellent sur des grillades de toutes sortes.

Sel rose de l'Himalaya: Himalaya

DESCRIPTION : Ce sel est un sel de roches, qui n'est pas iodé puisqu'il ne provient pas de la mer. Il se présente sous forme de cristaux plus ou moins grands, de couleur rose. Il se prête à merveille à table, dans un moulin pour le broyer et apporte la note finale au plat qui se présente sous vos yeux.

Sésame - graines de sésame dorées: Indes

GOÛT : doux et croustillant.

UTILISATION : mélangées à des salades, saupoudrées sur des morceaux de poulets grillés, ajoutées à des bâtonnets de pâte feuilletée avant de les passer au four.

Sumac ou rhus: Liban

GOÛT : saveur acidulée.

UTILISATION : peut remplacer le citron dans toutes les préparations culinaires.

Tonka - fève Tonka: Brésil

GOÛT : arôme envoûtant de caramel, miel et vanille.

UTILISATION : dans les desserts sucrés, purée de pomme de terre, de potirons, etc.