

Les aromates et les épices



« Le goût : un organe délicat, perfectible et respectable comme l'œil et l'oreille » (Guy de Maupassant)

La gastronomie ou la cuisine au quotidien n'échappe pas aujourd'hui au phénomène de mondialisation.

« L'européen tend désormais à manger autant pour se **divertir** que pour se **nourrir** » (Léo Moulin, sociologue belge)

Nos magasins sont surchargés d'aromates et d'épices de toutes sortes, proposés un peu au petit bonheur.

La gastronomie de terroir - que celui-ci soit auvergnat, tunisien ou vietnamien - a fait irruption dans notre nouvel art de vivre.

Voici quelques ingrédients de la cuisine aromatique qui n'a rien à envier à sa sœur : la gastronomique.

L'**AIL** blanc ou rose

L'**ANETH**

Le **BASILIC**

La **BOURRACHE**

La **CANNELLE**

La **CARDAMONE**

Le **CERFEUIL**

La **CIBOULE** et **CIBOULETTE**

La **CITRONNELLE**

La **CORIANDRE**

Le **CUMIN-CARVI** et **CUMIN D'ORIENT**

Le **CURCUMA**

Le **CURRY** ou **KARI** (cari, cary ou carry...)

L'**ESTRAGON**

Le **FENUGREC**

Le **CLOU DE GIROFLE**

Le **LAURIER** - SAUCE

La **LIVÈCHE**

La **MÉLISSE**

La **MENTHE**

La **MUSCADE** et **MACIS**

L'**ORIGAN** et la **MARJOLAINE**

Le **PAPRIKA**

Le **PAVOT** (graines de)

Le **PERSIL**

Le **POIVRE**

Le **POURPIER**

Le **POIVRE DE CAYENNE** ou **PILI-PILI**

Les **QUATRE-ÉPICES**

Le **RAIFORT**

Le **ROMARIN**

Le **SAFRAN**

La **SARRIETTE**

La **SAUGE**

Le **SERPOLET** ou farigounette des Provençaux

Le **THYM** ou farigoule des Provençaux

HERBES DIVERSES (lexique des)



L'**AIL** blanc ou rose :

- ❑ En user sans en abuser.
- ❑ Ne pas le faire noircir.
- ❑ Pour frire : jeter les gousses d'ail dans la poêle, non épluchées, à demi écrasées.
- ❑ Broyer la pulpe, plutôt que d'émincer.

Propriétés de régularisateur des troubles de la circulation.

L'**ANETH** :

- ❑ Feuilles extrêmement divisées.
- ❑ A défaut, détacher les grâciles pousses vertes qui s'échappent des bulbes de fenouil. Mélanger avec de l'aneth séché. On obtient un compromis, satisfaisant pour l'œil, à peine moins pour le palais.
- ❑ En Suède : employé sur les pommes de terre vapeurs.
- ❑ En Hongrie : avec un peu de crème fraîche sur la goulasch de porc ; dans la choucroute avec du paprika et quelques grains de carvi.
- ❑ En Turquie : dans les sauces au yaourt.
- ❑ A Vienne : sur les courgettes sautées.
- ❑ En Europe centrale : donne du nerf aux quenelles de veau ou de poulet.
- ❑ En particulier, prédestiné à l'écrevisse, au bar, à l'anguille au vert, aux escargots petits gris à la crème d'aneth, aux cuisses de grenouilles sautées à la coriandre et recouvertes d'aneth.
- ❑ Le feuillage d'aneth, même séché ne doit jamais bouillir, son parfum défailirait dans cette évaporation.
- ❑ Il se marie mal à l'ail, à l'huile d'olive, à la tomate cuite, à la ciboulette.
- ❑ « Ses unions d'intérêt » sont conclues avec le persil, le céleri-rave, la betterave rouge, le beurre fondu, les sauces blanches, les vinaigrettes légères.
- ❑ Son « mariage d'amour » avec la crème fraîche et la crème aigre.
- ❑ La graine d'aneth, s'allie parfaitement avec la salade de concombre et de tomates, les cornichons et pickles.

Le **BASILIC** :

- ❑ Le **basilic** fin vert : parfum fin, un peu citronné. Prédisposé à parsemer une salade verte, sans être coupé, par simple effeuillage. Le simple contact avec des mets très chauds peut volatiliser tout ou partie de son arôme.
- ❑ Le **basilic** à feuilles moyennes : son arôme tire très fortement sur le girofle ou l'œillet, selon les crus et l'ensoleillement.
- ❑ Le **basilic** à feuilles de laitue : parfum inimitable, tirant un peu sur la réglisse, le jasmin et le citron gallet, avec une touche raisonnable de girofle. Ses feuilles charnues, même hachées, supportent le contact d'un liquide bouillant, tel que le minestrone, etc.

Indiqué dans :

- ❑ La salade niçoise.
- ❑ Le ragoût de céleri et d'aubergines.
- ❑ Un coulis de tomates.
- ❑ Une omelette (ex. aux crevettes et au basilic).
- ❑ Les aubergines farcies aux épinards et au basilic.
- ❑ Dans le canard farci (de veau haché, d'olives noires dénoyautées, de basilic, etc.)



La **BOURRACHE** :

- ❑ Herbe comestible injustement dépréciée.
- ❑ Ses jeunes pousses ont une fine saveur de concombre assez développée.
- ❑ En Allemagne : utilisée pour relever les potées au chou, des omelettes, des potages, des courts-bouillons.

Ses fleurs étoilées décorent fort plaisamment une salade de saison surtout si elles sont mêlées aux corolles orangées de la Capucine.



La **CANNELLE** :

- ❑ La **cannelle** de Ceylan : variété la mieux connue en Europe. De couleur claire, elle exhale un parfum particulièrement suave, possède, comme les vins, des « crus » réputés.
- ❑ La **cannelle** de Chine a une robe plus foncée. Ses bâtonnets sont plus courts et plus ramassés.
- ❑ Ses utilisations culinaires sont :
- ❑ Le couscous (souffle de **cannelle** sur la semoule dûment étuvée).
- ❑ Sur les aubergines sautées.
- ❑ Au Québec, dans le hachi de viande aux oignons.



La **CARDAMONE** :

- ❑ Cette épice « paria » s'avère être un merveilleux neutralisant des senteurs alliées. Il suffit de la croquer et de la savourer une minute sous le palais pour retrouver une haleine fraîche...



Le **CERFEUIL** :

- ❑ Herbe fraîche, anisée, pimpante.
- ❑ Son feuillage convient aussi bien aux potages qu'aux salades et à la présentation des viandes rôties.
- ❑ Cette herbe paraît prédestinée aux cuissons au bain-marie, aux poissons à chair très fine, aux écrevisses, ainsi qu'aux sauces froides : béarnaise, rémoulade.
- ❑ Si possible le défolier feuille à feuille en prenant la tige à « rebrousse-brins ». S'il faut le ciseler, l'utiliser immédiatement, car son arôme est très volatil. Mais lui éviter toute chaleur supérieure à 80°.
- ❑ L'associer à moitié moins d'estragon frais si l'on désire le remonter d'une tonalité.
- ❑ Le citron écrase moins la finesse du cerfeuil que le vinaigre, même de bonne qualité.
- ❑ Eviter de le faire voisiner avec le girofle, les quatre-épices, le safran ou le thym.
- ❑ En échange, il supporte une légère présence de paprika ou un souffle de Cayenne, notamment dans les fromages frais pétris aux herbes.



La **CIBOULE** et **CIBOULETTE** :

- ❑ La **ciboulette** finement coupée avec des ciseaux, relève agréablement le goût d'une salade, d'une sauce ou d'une omelette.
- ❑ La **ciboule**, plus âcre est appréciée des fromagers.





La CITRONNELLE :

- ▣ Sa senteur rappelle le citron.
- ▣ Ses feuilles fraîches peuvent à l'occasion aromatiser une salade, une farce à poisson, une sauce au gingembre, la cuisson d'un coquelet.



La CORIANDRE :

- ▣ Persil arabe, persil chinois.
- ▣ Sa graine, entière ou en poudre sert à relever le goût des artichauts et des champignons à la grecque, des cornichons au vinaigre.
- ▣ Sa feuille est prisée dans la cuisine nord-africaine.



Le CUMIN-CARVI et CUMIN D'ORIENT :

- ▣ Le **cumin** est un ton chaud de la cuisine et intervient « à plein rendement » dans les plats nord-africains, grecs, etc. (couscous, tajine, boulettes, lentilles, choux de Bruxelles sautés, courgettes sautées, agneau rôti au four).
- ▣ Le **carvi** est plutôt une demi-teinte culinaire. Il est prédestiné à la cuisson des poissons et crustacés.
- ▣ Il trouve sa place dans la choucroute, les haricots à l'ancienne, le goulasch hongrois.



Le CURCUMA :

- ▣ Epice qui joue un grand rôle dans la cuisine indo-malaise.
- ▣ Colorant des pilafs, des crabes et autre spécialités des Antilles.



Le CURRY ou KARI (cari, cary ou carry...) :

- ▣ Mélanges d'épices et d'aromates provenant exclusivement du condiment indien, inventés pour l'exploration au temps de la Compagnie des Indes.
- ▣ Le **curry** change volontiers de constitution selon la latitude péninsulaire, les usages, la caste ou simplement le tempérament personnel du cuisinier enturbanné.
- ▣ La composition d'un très honnête **mild curry** d'exportation est : curcuma, coriandre, cumin véritable, poivre du Népal, girofle, cardamome, gingembre blanc, piment, macis ou avec des herbes sèches.



L'ESTRAGON :

- ▣ Adjuvant des bons vinaigres, l'**estragon** intervient en vedette dans nombre de mets.
- ▣ Présent dans les plus fines sauces froides : gribiche, ravigote, tartare, béarnaise.



Le FENUGREC :

- ▣ Saveur poivrée et glaciale.
- ▣ Multiples mets exotiques : poulet au gingembre à la marocaine, oie au gingembre à l'indonésienne ou à la néerlandaise, boulettes de poissons au gingembre comme à Bombay.

Le **CLOU DE GIROFLE** :

- ❏ Son arôme, encens culinaire, doit être dispensé avec doigté.
- ❏ Tous les mélanges d'épices, occidentaux ou orientaux, n'en comprennent qu'un faible pourcentage.
- ❏ Le clou entier piqué dans un oignon trouve sa place au sein des mets roboratifs : pot-au-feu, bœuf miroton, poule au pot, potées aux choux.



Le **LAURIER - SAUCE** :

- ❏ Admis à doses quasi homéopathique par les grands chefs cuisiniers.
- ❏ Evité par les Hindous dans le curry.
- ❏ Utilisé dans le bouillon du pot-au-feu, dans les courts-bouillons, les marinades.
- ❏ Ficelé avec du thym et du persil, il forme le bouquet garni.



La **LIVÈCHE** :

- ❏ Ressemble beaucoup à l'angélique comme au céleri (connue sous l'appellation impropre de céleri vivace).
- ❏ Entre principalement dans les potages où elle tient lieu d'estragon ou de basilic, tout en supportant un plus large usage et une plus longue cuisson.
- ❏ Utilisée pour parfumer la cuisson au four d'un agneau de lait, une fricassée de poulet, une omelette aux herbes, une blanquette de veau, une carpe farcie, etc.



La **MÉLISSE** :

- ❏ Herbe hautement aromatique.
- ❏ A utiliser en petite quantité dans la cuisson des volailles et des champignons, dans les potages et les farces.



La **MENTHE** :

- ❏ Utilisée dans les mets orientaux, grecs, sur le rôti de veau, dans un lapin au four.



La **MUSCADE** et **MACIS** :

- ❏ Œufs : la muscade ou le macis, relève admirablement les omelettes et surtout les soufflés.
- ❏ Relève les épinards en branches.
- ❏ A ajouter dans les sardines au four, les boulettes de viande, la purée de pommes de terre.



L'**ORIGAN** et la **MARJOLAINE** :

- ❏ Séchée : à parsemer sur la pizza.
- ❏ A ajouter dans les sauces italiennes.





Le **PAPRIKA** :

- ❑ Colore et rehausse mille recettes sans détours.
- ❑ Souligne fort bien les coulis de crustacés, les homards et langoustes à l'américaine, les huîtres sautées et divers poissons d'eau douce comme la carpe.



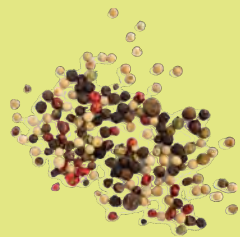
Le **PAVOT** (graines de) :

- ❑ Graines réniformes et bleuâtres au goût de noisette en plus parfumé, exalté par la cuisson.
- ❑ A utiliser dans la cuisson des carottes nouvelles, des navets, du céleri-rave et du chou-fleur...
- ❑ Introduit dans la vraie Quiche Lorraine.
- ❑ Trouve sa place en Inde dans le curry.



Le **PERSIL** :

- ❑ Végétal aromatique à toute épreuve.
- ❑ Marié à l'ail, à l'échalote et à la ciboulette, il est précieux dans tous les mets poêlés et sautés.
- ❑ Ficelé avec du thym et du laurier il devient sempiternel bouquet garni.



Le **POIVRE** :

- ❑ A faible dose, il facilite les sécrétions gastriques et l'excrétion biliaire mais, à dose plus importante il est fortement irritant et échauffant.
- ❑ Ses usages culinaires sont innombrables.



Le **POURPIER** :

- ❑ On mélangeait autrefois le pourpier à d'autres herbes aromatiques, plus particulièrement au cresson et à la pimprenelle.



Le **POIVRE DE CAYENNE** ou **PILI-PILI** :

- ❑ Ce n'est pas un poivre mais une variété de piment.
- ❑ Epice bienvenue dans la préparation des crustacés : coulis d'écrevisses, homard à l'américaine, salade de crabes, bisques diverses ; recettes de soupes de poissons, de risotto, et même dans la paella.



Les **QUATRE-ÉPICES** :

- ❑ Mélange d'épices typiquement français : poivre moulu, muscade râpée, girofle en poudre, gingembre en poudre.
- ❑ Peut contenir du piment ou de la cannelle.
- ❑ Convient aux mets longuement mijotés : ragoûts, civets, sauces au vin, pâtés, terrines...

Le **RAIFORT** :

- ❏ Racine alimentaire très charnue.
- ❏ Ses moindres fragments, s'ils sont râpés, pilés ou détaillés en fines lamelles, peuvent se substituer à la moutarde.



Le **ROMARIN** :

- ❏ Prisé des cuisiniers méridionaux.
- ❏ Le dispenser avec doigté car cet aromate est envahissant. Eviter que ses aiguilles, naturellement coriaces, se retrouvent sous le palais des convives.



Le **SAFRAN** :

- ❏ Doit être étuvé, il ne supporte guère d'être saisi dans l'huile bouillante ou le beurre brûlant.
- ❏ Ingrédient de grande noblesse, introduit dans la bouillabaisse, la paella, le risotto à la milanaise.



La **SARRIETTE** :

- ❏ Infiniment plus estimable fraîche que séchée.
- ❏ Très subtile dans les salades, dans les racines (carottes, panais, céleri rave, salsifis) ou graines un peu fades (lentilles, pois chiches, etc.).



La **SAUGE** :

- ❏ Exige de demeurer seule ou presque en scène.
- ❏ La cuisine italienne l'utilise fort savamment avec la viande de veau.
- ❏ Ses feuilles peuvent servir à envelopper une volaille avant qu'elle ne soit rôtie.



Le **SERPOLET** ou farigounette des Provençaux :

- ❏ Variété sauvage de thym.
- ❏ Peut être préféré au thym quand il s'agit d'apprêter une volaille ou une viande blanche.



Le **THYM** ou farigoule des Provençaux :

- ❏ Aromate de base, « secret de la gastronomie française ».
- ❏ Seul ou enserré dans un bouquet garni, en compagnie du laurier et du persil, il rehausse le pot-au-feu, la potée au chou, le cassoulet, divers civets, le bœuf bourguignon, la daube provençale.



HERBES DIVERSES (lexique des) :

Différents végétaux aromatiques utilisés en cuisine sont qualifiés d'herbe ..., en langage vulgaire.

Herbe amère	= Tanaïs
Herbe à l'âne	= Sarriette
Herbe aux anges	= Angélique
Herbe aux couronnes	= Romarin
Herbes aux cuillers	= Cran de Bretagne, cresson
Herbe à maquereau	= Menthe verte ou poivrée
Herbe royale	= Basilic
Herbe de grâce	= Rue
Herbe aux vers	= Absinthe
Herbe de feu	= Armoise
Herbe à l'agneau	= Menthe-pouliot
Herbe au citron	= Mélisse
Herbe à la poudre de Chypre	= Mauve musquée
Herbe aux teigneux	= Bardane
Herbe des juifs	= Corette potagère
Herbe aux chats	= Nepeta Caterina (Menthe aux chats)
Herbe sacrée	= Verveine, sauge, hysop
Herbe de Saint-Pierre	= Criste-marine
Herbe au coq	= Baume-coque ou menthe-coque
Herbe dragon	= Estragon
Herbe de Saint-Julien	= Sarriette cultivée

