

Les épices, aromates, et condiments

DÉFINITIONS

Épices, aromates, condiments et assaisonnement sont souvent employés indistinctement pour désigner une même catégorie d'aliments.

Le Robert les définit comme suit : l'épice est une «substance d'origine végétale, aromatique ou piquante, servant à l'assaisonnement des mets», le condiment est une «substance de saveur forte destinée à relever le goût des aliments», l'aromate est une «substance végétale odoriférante» et l'assaisonnement est une «action, manière d'accommoder un mets avec des ingrédients».

LES ÉPICES

Évitez d'acheter vos épices en poudre. Nombre d'entre elles conservent leur arôme plus longtemps lorsqu'elles sont entières. Il suffit de les moudre en fonction de vos besoins, au fur et à mesure.

Afin de retirer le maximum de saveur des épices, il convient de les râper, les faire frire, les griller, les moudre, les écraser, les émincer ou les infuser. Vous devez donc vous munir d'ustensiles qui doivent être utilisés en fonction de la forme des épices mais aussi de la nature de la préparation culinaire.

PRÉPARER LES ÉPICES

	Quelles épices?	Technique
Griller	Les graines comme le cumin, la coriandre, le fenouil, la moutarde, le pavot.	Faire chauffer une poêle à fond épais à feu moyen pendant une minute, verser les épices et laisser cuire pendant 2-3 min en remuant constamment, avant de les piler.
Frire à l'huile	Surtout pour les piments.	Faire revenir les épices dans de l'huile avant de les incorporer aux autres ingrédients. Garder l'huile obtenue pour vous en servir d'huile parfumée.
Râper	Le raifort, le gingembre, la noix de muscade.	Peler les racines de raifort et de gingembre, puis les râper à l'aide d'une râpe à légumes ordinaire.
Écraser	L'ail, les baies de genièvre, la cardamome.	Utiliser un mortier et un pilon ou bien la lame d'un couteau sur une planche à découper pour écraser légèrement les épices.
Émincer	Le gingembre ou les feuilles de lime sauvage.	Trancher les racines de gingembre dans le sens de la longueur, après les avoir pelées, puis les émincer finement sur une planche à découper. Trancher quelques feuilles de lime sauvage maintenues ensemble sur une planche avec un couteau à fine lame.
Infuser	Les filaments de safran, l'anis, les fleurs de lavande ou de tilleul, les pétales de rose.	Faire infuser 5 min les filaments de safran dans de l'eau ou du lait bouillant (selon la préparation) pour parfumer et colorer votre plat, sans retirer les filaments en fin d'infusion. Faire infuser des fleurs dans du lait pour réaliser des crèmes pâtisseries originales.

CONSERVATION

Les épices fraîches se conservent dans un récipient hermétique.

Les épices sèches se conservent elles aussi dans des récipients hermétiques, au frais, au sec et à l'abri de la lumière.

Les épices en pâte telles la moutarde, la purée d'ail ou de gingembre se conservent très longtemps dans la mesure où le pot n'a pas été ouvert.

LES TYPES D'ÉPICES

La noix de muscade

Elle se marie aussi bien avec le salé qu'avec le sucré. Elle aromatise les sauces blanches, les purées et les poissons mais aussi certaines pâtisseries et compotes de fruits. Elle peut être dangereuse à haute dose : deux noix pourraient tuer un homme.

Le paprika (ou poivre d'Espagne)

L'appellation «paprika» est réservée aux fruits de piments originaires de la Hongrie. Ceux-ci sont débarrassés de leurs graines avant d'être séchés et moulus. La capsaïcine, le produit brûlant, est surtout concentrée dans les graines. L'utilisation du paprika est impérative pour aromatiser les goulaschs hongrois et les bortschs russes.

Le piment

Pour mesurer la force d'un piment, on utilise l'échelle de Scoville. Celle-ci a été élaborée en 1912 et elle est basée sur des tests de dégustation. Un groupe de 3 ou 5 testeurs goûte un breuvage où a été dilué x fois la variété de piment testée. Il faut qu'au minimum 60% des testeurs puissent sentir le piquant du piment. Une variété de piment très forte peut être diluée jusqu'à 50 000 fois. Elle a donc une note de 50 000 sur l'échelle de Scoville. Il apporte sa saveur aux pizzas et aux fruits de mer et sert de base aux sauces Tabasco® et Harissa.

Le poivre (ou poivre long, piment long ou poivre mignonnette)

Seules deux espèces ont droit à l'appellation de poivre : les baies du Piper Nigrum et les baies du Piper Longum. Cette plante, originaire du sud-ouest de l'Inde, est sans doute aujourd'hui l'épice la plus répandue et celle qui a soulevé le plus de ferveur. Le poivre noir est récolté avant maturité et mis à sécher immédiatement. Le poivre blanc, lui, est extrait de la graine mûre. Après trempage, les baies sont débarrassées de leurs péricarpes. Le goût est plus fin que celui du poivre noir. Le poivre vert est obtenu avec les graines récoltées vertes et conservées en saumure. C'est le plus parfumé de tous les poivres. Une mignonnette est constituée de poivre noir ou blanc grossièrement concassé.

Le safran

Il faut cueillir jusqu'à cent mille fleurs pour obtenir cinq kilos de stigmates qui donneront un kilo de safran sec. Il existe de nombreux succédanés dont : le safran des Indes, le safran bâtard, les pétales de souci, le Rizdor, l'Afral et le curcuma. Le safran dégage un délicieux parfum et il est indispensable dans la paëlla, la bouillabaisse et les risottos. Il accompagne très bien les fruits de mer, les poissons, les currys et aromatise un grand nombre de liqueurs.

Le cumin

Très utilisé dans la cuisine nord-africaine, le cumin relève traditionnellement les couscous, les tajines, les merguez ainsi que les currys indiens et le ras el-hanout.

Le clou de girofle

En cuisine, il est présent avec les pains d'épices, les pot-au-feu, les choucroutes et il est indispensable à la plupart des currys.

Le genièvre

Les baies sont l'épice favorite des chasseurs. Les tanins qu'elles contiennent facilitent la digestion des gibiers, viandes grasses, choucroute et relèvent très bien les fumets de poissons. Le bois est traditionnellement utilisé en Écosse pour le fumage des poissons. Les baies de genièvre servent également à fabriquer l'alcool de genièvre et elles aromatisent le gin anglais.

La cannelle

Elle est inséparable des 5 épices et adoucit un grand nombre de currys. Les Européens l'utilisent surtout pour la pâtisserie, les compotes et pour parfumer les vins chauds.

La coriandre

Présente dans tout le bassin méditerranéen, la coriandre est appréciée depuis des temps immémoriaux. Des graines ont été retrouvées dans des sépultures d'Ancienne Égypte. Les feuilles parfument les salades. Les graines accommodent les légumes à la grecque, les currys et le ras el-hanout. Les racines relèvent les currys thaïlandais.

La badiane ou anis étoilé

Cette très belle épice est originaire de la Chine où les cuisiniers l'utilisent souvent. La badiane fait partie du fameux mélange 5 épices. Les graines aromatisent également les currys, les compotes de fruits et les pâtisseries indiennes.

Le curry (ou massala, carry, cary ou cari)

Les Indiens nomment massala le mélange que nous appelons curry, le curry étant le plat préparé à l'aide d'un massala. C'est un mélange d'herbes aromatiques et d'épices qui change complètement suivant le plat qu'il accompagne. Il peut nécessiter un grand nombre d'espèces différentes : piment,

coriandre, cumin, curcuma, gingembre, ail, cardamome, cannelle...

Le fenouil (ou anis doux, queue-de-pourceau)

Célèbre avec le loup et le rouget, le fenouil se marie très bien avec tous les poissons. Les graines aromatisent les viandes rôties, les légumes et certaines pâtisseries. L'anéthol servant à aromatiser le pastis est essentiellement extrait du fenouil et plus rarement de la badiane ou de l'anis.

Le colombo

Cette recette, qui tire son nom de l'actuelle capitale du Sri Lanka, a traversé deux océans, mais les épices qui la composent sont bien différentes. La recette de base comprend moutarde, cives, ail, café d'anis, café de cumin et fenugrec. Le colombo est particulièrement adapté aux plats de viande en sauce et à la noix de coco.

Le ras el-hanout

Mélange typique de la cuisine marocaine, il regroupe un grand nombre d'épices et représente la fierté des épiciers arabes. Il est parfois vendu sous l'appellation «épice couscous» mais cela ne devrait pas limiter son emploi. Il se marie très bien avec le poisson, les légumes, les merguez et les tajines.

LES AROMATES

Saveur	Exemples de condiment
Alliacée	Aulx, cives, petits oignons secs, oignons nouveaux, oignons blancs, échalotes, poireaux, raifort, etc.
Saline	Sel marin, glutamates de sodium, salpêtre, sel de céleri, sel de régime, sel épicé.
Sucrée	Sucre de canne, sucre de betteraves, miel, sirop d'agave, sucre de régime (édulcorants de synthèse), sucre vanillé, etc.
Acide	Jus et zestes d'agrumes, moutardes, vinaigres et verjus, cornichons, pickles, câpres.
Aigre douce	Différents chutneys, ketchup, Worcestershire sauce, sauce soja, etc.
Condiments gras	Beurre, huiles parfumées, graisses animales.

L'aneth (ou fenouil bâtard)

L'aneth aromatisé très bien les poissons et il agrémenté de nombreuses sauces froides. Il est délicieux avec les œufs brouillés. Ne jamais le faire cuire pour conserver son arôme.

Le basilic (ou pistou, herbe royale, aux sauces ou calament)

Sa présence met en valeur toutes les préparations à base de tomate. Le basilic doit toujours être ajouté juste au moment de servir, il supporte très mal la déshydratation. Il faut l'utiliser de préférence frais ou bien l'acheter en pâte. Les graines peuvent également avoir une utilisation condimentaire.

Le céleri

Les côtes et les feuilles aromatisent aussi bien les potages et les poissons que les salades et les hors-d'œuvre crus. Les graines servent à l'élaboration du sel de céleri.

La ciboulette (ou civette)

C'est la plus fine des plantes du genre *alium* (oignon, ail, échalote...). La ciboulette est excellente avec les sauces froides. Elle est impérative avec les fines herbes et il faut faire attention à ne pas la cuire.

Le cerfeuil

Le parfum du cerfeuil est très volatil, il ne faut donc jamais le faire cuire pour conserver son arôme. Il se marie très bien avec les potages de légumes, le poisson et il rafraîchit les salades par son goût anisé.

Le persil

Toute la plante est riche en vitamines C et A et en sels minéraux. En cuisine, on utilise surtout les feuilles hachées en décoration de pratiquement tous les plats salés. Les graines sont également condimentaires ainsi que les racines du persil hollandais ou du persil de Hambourg. Ajouté à l'ail, il devient persillade et ralentit le rancissement de celui-ci grâce au pouvoir antioxydant de la vitamine C.

Les fines herbes

Cette appellation désigne un mélange d'herbes fraîches que l'on ajoute à une omelette ou à du fromage frais. Les fines herbes regroupent le persil, l'estragon, la ciboulette et le cerfeuil.

L'estragon (ou tarragon, dragone, gargon, herbe dragon, serpentine)

Les cuisines chinoise et française en sont friandes et il aromatisé à merveille le poulet, certains poissons, les cornichons au vinaigre et les sauces béarnaise et tartare.

La menthe

Les principales variétés sont : la menthe poivrée, la menthe verte et la menthe pouliot. Fréquemment utilisée en confiserie, elle se marie bien avec le mouton, le concombre, les légumes secs, les tomates et est indispensable avec le taboulé nord-africain.

La vanille

Les gousses acquièrent leur parfum inimitable en séchant. La vanille aromatisé à merveille les mets

sucrés comme le chocolat mais elle peut également relever les viandes blanches.

La sauge (ou thé de Provence, de Grèce, herbe sacrée)

Le goût prononcé de la sauge a tendance à masquer les autres aromates et il est préférable de l'utiliser seule. Elle se marie bien avec les viandes grasses, le gibier et toutes les grosses volailles. On utilise en principe les feuilles mais les fleurs ont aussi un usage culinaire en accompagnement des salades.

La sarriette (ou savourée, herbe de saint Julien)

La sarriette des jardins est la plus parfumée et s'utilise avec les légumes secs (fèves, haricots, pois chiches et lentilles), facilitant grandement leur digestion. Dans les marinades de gibier, elle neutralise les toxines liées au faisandage.

Le thym (ou farigoule)

Le thym est un antiseptique puissant et il est utilisé pour cela avec les marinades, les saumures, la charcuterie et le gibier.

Le laurier

Seul le laurier noble (ou laurier sauce, laurier d'Apolon) est utilisé en cuisine et il faut faire attention à ne pas le confondre avec ses cousins très toxiques.

Le romarin (ou rose marine, encensier, lède, lèdon)

Présent dans tout le bassin méditerranéen, cet aromate est à manier avec précaution vu son goût puissant. Il est toutefois indispensable avec les recettes provençales et se marie très bien avec les viandes blanches : lapin, veau, volaille ainsi qu'avec le mouton dont il masque le goût fort. Il ne doit jamais cuire. Les fleurs fraîches décorent les salades, les branches complètes peuvent être ajoutées aux braises pour parfumer les viandes et les poissons grillés.

Les bouquets garnis

Ils sont indispensables à toutes les préparations en sauce. Persil, thym et laurier en composent la base mais on peut y ajouter du céleri, du poireau et bien d'autres aromates.

L'origan (ou marjolaine, thé rouge)

Indispensable à la pizza napolitaine, cet aromate est également très prisé en Grèce où il est connu sous le nom de « rigam ». Il est souvent confondu avec la marjolaine mais c'est vrai qu'il y a peu de différences entre ces deux cousines provençales.

L'oseille (ou vinette, surelle)

L'oseille est riche en fer et en vitamine C mais il ne faut pas trop en consommer à cause de l'acide oxalique qu'elle contient. Les jeunes feuilles relèvent les salades vertes ; cuites, elles accompagnent très

bien les potages, le veau, le porc, l'oie, les omelettes, le saumon et de nombreux autres poissons.

LES CONDIMENTS

L'ail (ou rose poante, thériaque des paysans)

Originaires du nord du continent asiatique, les nombreuses variétés d'ail ont depuis longtemps conquis les cuisines des chefs français, chinois, népalais et sud-américains. Les jeunes feuilles aromatisent très bien les salades, les omelettes ou les fromages frais.

L'oignon

Aujourd'hui, cet aromate est universellement reconnu et son emploi est très fréquent dans toutes les cuisines du monde. Ce bulbe est la tête de file d'une famille (les liliacées) qui regroupe un grand nombre d'aromates indispensables à la cuisine : ail, échalote, ciboulette, oignon grelot et de nombreuses autres variétés.

L'échalote

L'échalote tête de veau, aussi appelée échalote grise, est indispensable à la préparation de l'entrecôte à la bordelaise. L'échalote rouge, ou de Jersey, est fréquemment utilisée dans la cuisine française : sauce Bercy, sauce béarnaise et beurre blanc nantais. Elle remplace avantageusement l'oignon dans tous ses emplois.

Le sel

Chlorure de sodium, présent dans la plupart des aliments, il est utilisé dans toutes les préparations comme révélateur de goût. Il est aussi utilisé pour la conservation des aliments. Guérande possède la particularité de produire le meilleur sel du monde.

Le poireau

Mi-légume, mi-aromate, le poireau est à la base de tous les potages français qu'il relève agréablement. Le blanc de poireau cru, ciselé très fin, aromatise d'une façon originale les salades de pommes de terre et d'autres hors-d'œuvre un peu plus fades.

Le raifort (ou moutarde des Allemands, des capucins, moutardelle, cran de Bretagne)

Souvent confondu avec le radis noir, il se différencie de celui-ci par la couleur jaune clair de sa pulpe. Cette racine est très appréciée en Europe du Nord où elle remplace la moutarde. Il est à utiliser avec précaution avec les sauces froides, les pot-au-feu et tous les aliments bouillis.

La câpre

Elle correspond aux boutons floraux qui n'ont pas encore éclos du câprier. Les plus petites câpres sont les meilleures et elles se différencient par leur nom :

les non-pareilles, les surfines, les fines, les mi-fines et les capucines ou capotes. Les câpres perdent tout leur arôme en séchant et c'est pour cela qu'elles sont toujours conservées au vinaigre. Elles sont typiques de la cuisine méridionale et entrent dans la composition des garnitures à la grenobloise.

Le citron

Les nombreuses qualités du citron sont connues depuis si longtemps qu'il n'existe plus de forme sauvage.

Les zestes de citron sont très souvent ajoutés aux crèmes cuites. L'écorce confite aromatise les pâtisseries et l'acidité du jus de citron se marie aussi bien avec les mets sucrés qu'avec les poissons et les viandes blanches.

L'olive

La très forte amertume de ce fruit est combattue grâce à un long trempage en saumure ou par un lavage abondant à l'eau claire. Les olives vertes sont préparées à partir de fruits non mûrs tandis que les fruits mûrs fournissent les olives noires et l'huile d'olive. Elle se prête mieux à la conservation des épices et des aromates, surtout l'huile avec une première pression à froid.

Les vinaigres

D'alcool blanc ou coloré, de vin, de cidre, de Xérès ou parfumé (framboise, truffes, noix...), les vinaigres sont obtenus grâce à la fermentation de l'alcool sous l'effet d'un champignon (*mycoderma aceti*). Ils sont utilisés dans les assaisonnements, marinades, déglaçages ou pochages.

La moutarde

Seules les préparations à base de moutarde blanche ou de moutarde noire ont droit à l'appellation « moutarde ». Il existe une multitude de recettes, en voici deux :

- **Recette à l'ancienne :** 500g de farine de moutarde noire, 100g de farine de blé, 12g de toute épice, 2 clous de girofle, 5g de gingembre, 100g de sucre, 100g de sel. Le tout est dilué au verjus et gardé au frais.
- **Recette anglaise et américaine :** graines de moutarde blanche, gingembre, curcuma, roquette. Le tout est moulu et dilué au vinaigre juste avant l'emploi.

L'oignon rocambole

Il peut être aussi appelé oignon d'Égypte, grelot ou échalote d'Espagne. Ce sont de petits oignons qui sont excellents conservés au vinaigre.