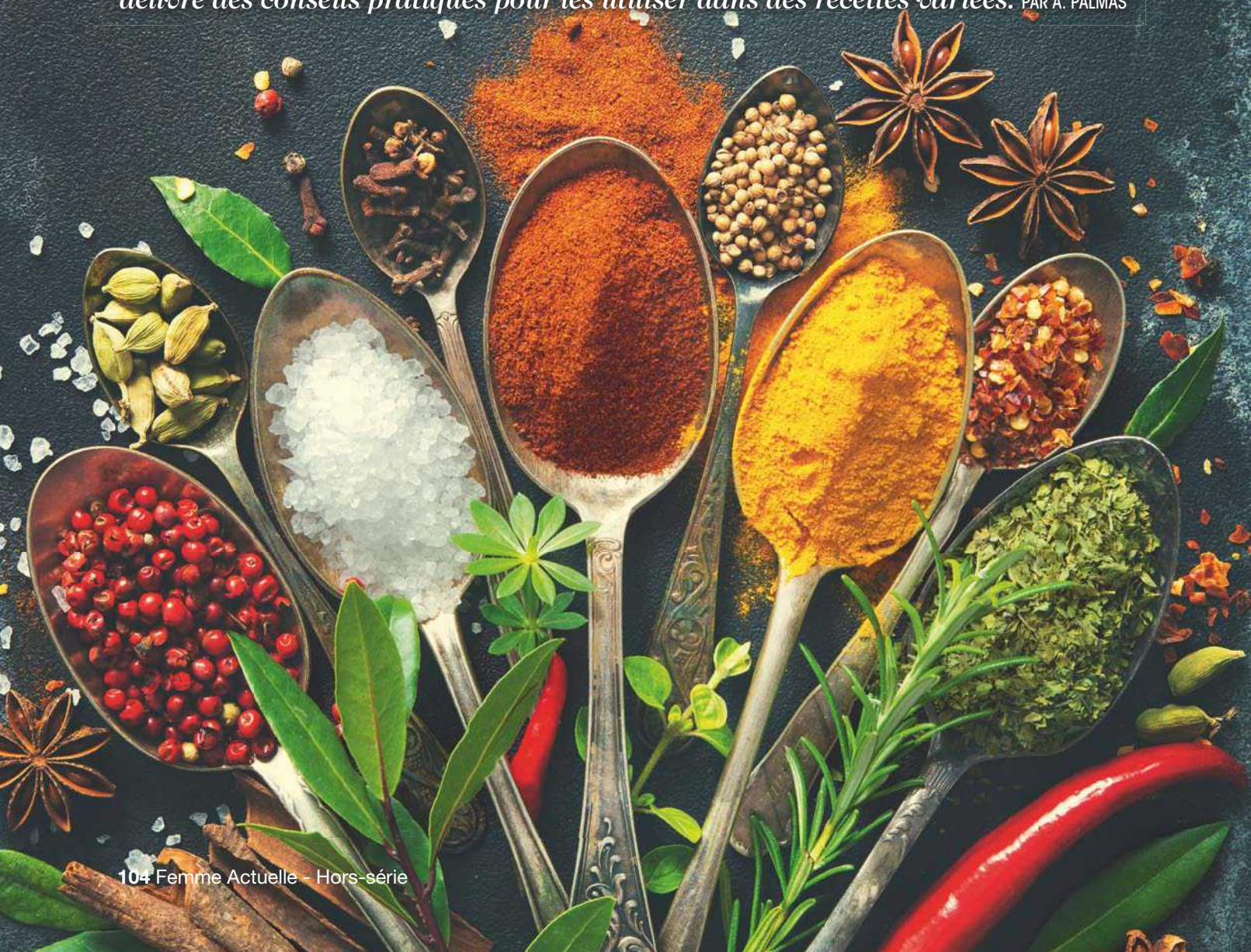




ÉPICES

des petits grains de fantaisie

« Il y a des épices toute l'année, il ne faut pas s'en priver l'été. » Telle est la devise de Bruno Jarry, responsable de La Cale aux épices, à Vannes. Un connaisseur qui délivre des conseils pratiques pour les utiliser dans des recettes variées. PAR A. PALMAS



ANIS VERT

Cette épice méditerranéenne est beaucoup utilisée en Italie dans les biscuits. Ce n'est pas l'anis qui sert au pastis : celui-ci est plus doux. Toujours vendu sous forme de graines séchées, il ressemble aux grains de cumin en plus petit. En marinade, l'anis vert parfume délicatement un poisson. A la vapeur, vous pouvez l'ajouter avant cuisson afin que les chairs s'imprègnent doucement du parfum anisé. En dessert, il apporte une belle fraîcheur. Il peut être saupoudré sur des fruits d'été : pêches, melon, fraises... qu'ils soient crus ou cuits ! ①

BAIES DE SICHUAN ou de Timut

Il s'agit de la coque du fruit d'un arbuste de la famille des agrumes.

Les baies de Sichuan possèdent une note de citrus, celles de Timut (ou de Timur) un parfum de pamplemousse. Ces saveurs douces se glissent facilement dans les vinaigrettes qui accompagnent les salades de crudités ou de pâtes. Elles se mêlent aussi très bien aux fruits : sur le melon, les fraises, les pêches... Un petit tour de moulin suffit : il ne faut surtout pas en mettre trop. ②

CAJUN (mélange)

Très utilisé aux Etats-Unis, ce mélange traditionnel de Louisiane sent la cuisine américaine ! Il est souvent composé de paprika, d'origan, de thym, de piment, de poivre, d'ail et d'oignons séchés. S'il existe des variantes, cette composition est la plus fréquente. Les Américains en mettent principalement sur les grillades et les potatoes mais vous pouvez en saupoudrer des légumes poêlés ou un poisson au four. Comme pour beaucoup d'épices, avant cuisson, il est préférable de le mélanger à de la manière grasse, avec de l'huile d'olive par exemple. ⑤



①



②



③



④



⑤



⑥

CURCUMA

Les gens l'associent souvent aux plats mijotés, mais son utilisation est bien plus large. Il apporte sa belle couleur aux sauces : dans une mayonnaise pour accompagner des grillades, une vinaigrette à verser dans une salade d'été ou du yaourt pour un dip à l'apéritif. Vous pouvez également en mettre dans l'eau de cuisson du riz, ou le faire revenir avec des oignons avant de cuire une poêlée de légumes. Le curcuma s'ajoute aussi facilement dans les tartes salées comme dans les boissons : les cocktails de fruits, les smoothies... ③

CURRY (mélange)

Le terme « curry » vient du mot tamoul *khary*, qui signifie « plat en sauce ». Il existe autant de currys que de régions dans le monde. Le plus courant en France étant le curry Madras (attention, en grandes surfaces, il est assez relevé). On utilise souvent le curry dans les plats mijotés. Mais on peut très bien dévier son utilisation et préparer des vinaigrettes avec (1 cuillerée à café au maximum), l'ajouter dans les appareils à cake salé ou à quiche... L'été, préférez un curry doux qui plaira à toute la famille. ④

GRAINES DE NIGELLE

Elles sont cultivées au Moyen-Orient. Leur saveur poivrée, sans piquant, avec une note d'oignon, se prête surtout aux préparations salées. Elles marchent très bien sur des œufs au plat, dans les salades, les quiches, les cakes salés... Elles relèvent facilement les ingrédients les plus neutres comme certains fromages (gouda, mimolette jeune...). Les graines de nigelle sont simples à utiliser : il suffit de les saupoudrer comme pour les graines de sésame. Mais si vous les ajoutez à cru, il est préférable de les faire torréfier pour qu'elles aient plus de goût. ⑥

PAPRIKA FUMÉ

Cette spécialité espagnole fumée sur du bois de chêne vert est délicate dans les plats de légumes, avec des œufs ou de la viande...

Quand on n'a pas de barbecue chez soi, ce paprika apporte instantanément un goût fumé. Résultat: il remplace des lardons dans une salade, il parfume les légumes grillés... Evitez de le cuire, sauf en marinade. Bon à savoir, il existe une appellation d'origine contrôlée: le pimentón de la Vera qui se trouve facilement en épicerie fine. 7

POIVRES

Quand l'origine n'est pas indiquée sur l'étiquette, le poivre vient en général du Vietnam ou du Brésil, deux pays qui produisent massivement et ne privilégient pas toujours la qualité.

Vérifiez sa provenance et achetez-le en grains plutôt que moulu afin de bénéficier de tous ses parfums (pas seulement du piquant). Lequel choisir? Optez pour un poivre de Malabar indien, si vous le préférez doux, pour un de Sarawak en Malaisie ou de Lampung en Indonésie si vous l'aimez moyennement fort, ou plus fort: un poivre de Penja au Cameroun. Pour rappel, le poivre ne se cuit pas. Ajoutez-le toujours en fin de cuisson ou à table. Il va avec tout, même des fruits, s'il est doux et parfumé. L'idéal étant un poivre rouge comme celui de Kampot au Cambodge. Cueilli très mûr, il est plus doux, avec un goût de fruits cuits et de pain d'épices parfait sur une salade de fraises, des pêches ou des abricots cuits. 8

SUMAC

Essentiellement cultivé en Turquie et en Iran, il possède une note vinaigrée pas trop intense et légèrement citronnée, avec un petit côté salin. D'ailleurs, le sumac se prête parfaitement aux vinaigrettes, sur des

légumes délicats comme les petits pois, les aubergines, les courgettes... Sur du poisson, il marche aussi très bien, mélangé à de l'huile d'olive. C'est une épice que l'on consomme crue. 9

ZAATAR DU LIBAN (mélange)

De plus en plus populaire chez nous, il est composé de feuilles de zaatar (à la saveur proche du thym), de sésame, de sumac (lire ci-dessus) et d'une pointe de sel. On en trouve désormais partout, parfois même avec du thym à la place des feuilles de zaatar. En été, ce mélange est parfait dans les salades fraîches: sur les légumes de saison, avec des tomates mozzarella, des poivrons rôtis, des concombres, des courgettes... simplement ajouté à de l'huile d'olive. Etant donné que le sumac apporte de l'acidité, il est inutile d'ajouter du vinaigre. Le zaatar du Liban fonctionne bien également sur du poisson ou de la volaille avec de l'huile d'olive. Saupoudrez-le avant d'enfourner le plat. 10



COMPTOIRS BRETONS

En vacances, il y a des échoppes qui méritent le détour. C'est le cas des comptoirs de La Cale aux épices, installés à Paimpol, Vannes et, plus récemment, Rennes. Le fondateur, Christophe Lemaire, travaille avec des petites plantations et propose un voyage dans le monde merveilleux des poivres, baies et autres merveilles des exploitations d'Asie, d'Afrique, d'Amérique et d'Europe.

