

KATHERINE KHODOROWSKY

AVEC LA COLLABORATION DU
D^R HERVÉ ROBERT
MÉDECIN NUTRITIONNISTE

PRÉFACE DE
OLIVIER
RÖELLINGER

Mes
ÉPICES
au quotidien

AVEC 100 RECETTES SIMPLES, SAINES ET SAVOUREUSES

DUNOD

Maquette intérieure et mise en pages : Maud Warg

La première édition de cet ouvrage a paru en 2016
sous le titre *Épices, Sublimez vos plats préférés*

© Dunod, Malakoff, 2016, 2022
11, rue Paul Bert, 92240 Malakoff
www.dunod.com
ISBN 978-2-10-082587-5

PRÉFACE D'OLIVIER ROELLINGER

Depuis 1982, je développe à travers ma cuisine « l'art des épices à la française » et je travaille tel un palais dans le monde des saveurs comme un nez le fait dans celui des parfums.

Vous allez découvrir l'ouvrage de Katherine Khodorowsky qui sera un outil précieux dans votre cuisine et deviendra même un vrai compagnon pour vous accompagner dans cette belle aventure qui est celle de la cuisine aux épices.

En effet, dans toutes les cuisines du monde, dès que l'on parle d'épices, on parle de mélanges et de compositions.

On pourrait imaginer que chacun d'entre nous puisse créer son propre mélange pour des plats créatifs ou traditionnels dans notre cuisine européenne.

En trente années, j'ai créé plus de 40 mélanges de « poudre d'épices » qui permettent de présenter la face cachée des mets comme la ponctuation permet en littérature de présenter la face cachée des mots.

Pourtant, cette cuisine aux épices n'est pas exotique, le mélange n'étant pas celui d'une culture culinaire d'une région ou d'un pays lointain mais une saveur nouvelle qui fait chanter et danser les produits de nos marchés au quotidien.

Ces saveurs et ces parfums apportent de la vie, de la dynamique et un tempo qui épicent simplement nos vies. Je n'évoquerai pas les bienfaits des épices que je laisse au monde scientifique et médical, néanmoins il faut rappeler que les cuisines aux épices permettent de diminuer les graisses, le sel et le sucre. Ce mauvais triangle des goûts qui envahit le marché alimentaire est porté par l'industrie pour masquer le vrai goût des choses alors que les épices révèlent la réalité du goût de chaque produit.

Je me permets d'aborder également un autre aspect concernant les épices : la partition des épices est le témoin de notre relation aux autres. Elle est le reflet de notre vision du monde ; soit il est gras, sucré, salé, craintif et sédentaire, c'est le monde immobile, amer et renfermé, conservateur et conformiste ; soit curieux, relevé, chaleureux, nomade, c'est le monde que l'on embrasse à bras-le-corps dans ces périodes toutes de mouvements, d'échanges et de générosité.

Alors épicez votre vie pour mieux la goûter dans le « village monde » !

Olivier Røellinger

Après avoir été un chef triple étoilé au Guide Michelin, Olivier Røellinger parcourt le monde pour rapporter dans sa maison natale de Cancale (Ille-et-Vilaine) des épices sélectionnées chez 1 200 petits producteurs. Tel un alchimiste, il les broie, les malaxe et les torréfie pour imaginer et créer des mélanges d'exception. Ses compositions s'inspirent des récits d'aventures qui ont nourri son enfance.

Les épices d'Olivier Røellinger : www.epices-roellinger.com

1 rue Duguesclin, 35260 Cancale
12 rue Saint-Vincent, 35400 Saint-Malo
51 bis rue Saint-Anne, 75002 Paris

SOMMAIRE

3 Préface d'Olivier Røellinger

6 Qu'est-ce qu'une épice ?

LES ÉPICES

10 Ajowan

12 Amchoor

14 Aneth (graines)

16 Anis

18 Ase fétide

20 Badiane de Chine

 22 Filet mignon à l'orange et à la badiane

24 Baies de Sichuan

26 Baies roses

28 Cacao

 30 Lamproie à la bordelaise

32 Café

34 Cannelle de Ceylan

36 Cannelle de Chine

38 Câpre

40 Cardamome

42 Carvi

44 Céleri en graines

46 Citronnelle

48 Coriandre en feuilles

50 Coriandre en graines

52 Cumin

54 Curcuma

56 Fenouil en graines

58 Fenugrec

60 Fève tonka

62 Galanga

64 Genièvre

66 Gingembre

 68 Foie gras au vin chaud

70 Girofle

72 Graines de Sélim

74 Kaloupilé

76 Macis

78 Mahaleb

80 Maniguette (graine de paradis)

82 Maté

84 Moutarde blanche

86 Moutarde brune

88 Muscade

 90 Petits gâteaux coulants
au chocolat et à la muscade

92 Myrte anisé

94 Myrte citronné

96 Nigelle

98 Paprika

100 Pavot bleu

102 Piment Capsicum annuum

 104 Guacamole... comme à Mexico

106 Piment Capsicum baccatum

108 Piment Capsicum chinense

110 Piment Capsicum pubescens

112 Piment de Cayenne

114 Piment de la Jamaïque

116 Piment d'Espelette

118 Pimentón de la Vera

120 Poivre blanc de Penja

122 Poivre cubèbe

124 Poivre de cassis

126 Poivre des moines

128 Poivre de Tasmanie

130 Poivre long de Java

- 132 Poivre noir
- 134 Poivre noir de Kampot
-  136 Curry de crevettes au lait de coco, parfumé de poivre noir de Kampot
- 138 Poivre rouge
- 140 Poivre rouge Phu-Quoc
- 142 Poivre sacré de Patagonie
- 144 Poivre Sarawak
- 146 Poivre Timut
- 148 Poivre vert
- 150 Poivre Voatsiperifery de Madagascar
- 152 Raifort
- 154 Réglisse
- 156 Rose
- 158 Safran
- 160 Sésame
- 162 Sucre
-  164 Ananas rôti aux épices
- 166 Sumac
- 168 Thé
- 170 Thé Lapsang Souchong
-  172 Cocottes de Saint-Jacques à la badiane et au thé fumé
- 174 Thé Matcha
- 176 Vanille Bourbon
- 178 Vanille de Tahiti
- 180 Vanille d'Ouganda
- 182 Vanille du Mexique
- 184 Wasabi

-  198 Curry de crevettes au lait de coco
- 200 Curry thaï
- 202 Gomasio & co
- 204 Grande Caravane d'Olivier Rællinger
- 206 Harissa
- 208 Massala
- 210 Mole
- 212 Pain d'épices
- 214 Panch Phoron
- 216 Pot-pourri
- 218 Quatre-épices
- 220 Ras el hanout
- 222 Retour des Indes d'Olivier Rællinger
- 224 Serenissima d'Olivier Rællinger
- 226 Shichimi tōgarashi
- 228 Tabasco
- 230 Worcestershire sauce

232 Choisir et conserver les principales épices

233 10 conseils pour cuisiner avec les épices

234 Que les épices soient notre première médecine !

236 L'échelle de Scoville

236 Grammaire des étiquettes de la vanille

237 Carnet d'adresses

238 Index des recettes

- 239 Bibliographie
- 240 Remerciements
- 240 Crédits photographiques

LES MÉLANGES D'ÉPICES

- 188 Chili
- 190 Cinq baies
- 192 Cinq-épices ou cinq-parfums
- 194 Colombo
- 196 Curry de Madras

QU'EST-CE QU'UNE ÉPICE ?

Les épices sont la plus belle palette offerte par la nature : la gamme de rouges des piments, les jaunes du curcuma ou du safran, la cannelle terre cuite, les marrons infinis des clous de girofle ou de la noix de muscade, les verts subtils du fenouil ou de la cardamome... La puissance de ces couleurs raconte les paysages des pays d'origine.

Mais comment définir les épices ? Quelle différence avec les herbes aromatiques ?

Les deux appartiennent à la famille des plantes à parfum, aromatiques et médicinales (PPAM). Pour les ingénieurs agronomes, les épices sont des PPAM dépourvues de chlorophylle : graines, écorces, bulbes, racines, gousses, fleurs... provenant généralement de pays tropicaux. Pour eux, les herbes aromatiques sont celles dont on utilise la partie herbacée, fraîche ou séchée, provenant majoritairement du Bassin méditerranéen.

Ces définitions scientifiques ne satisfont pas les cuisiniers : pour eux, les odeurs, les saveurs et les couleurs sont les ingrédients d'une alchimie qui conduit à la gastronomie. Si la fraîcheur des fines herbes impose de les ajouter au plat en fin de préparation afin de conserver leur parfum, les épices, selon leur présentation, se cuisinent avec les autres ingrédients.

Le dictionnaire les définit comme « *des substances d'origine végétale, aromatique ou piquante, servant à l'assaisonnement des mets* ». Cet ouvrage, qui est un appel aux plaisirs des cinq sens, s'est fondé sur cette définition pour sélectionner 101 épices et mélanges à base d'épices.



NEZ

L'olfaction est l'avant-goût du plaisir ! Pour bien profiter des qualités olfactives d'une épice, on expire profondément avant d'inspirer. Le nez joue aussi un rôle essentiel dans la perception du goût.



BOUCHE

Le goût qualifie la perception des saveurs et des dominantes aromatiques.



EN PARFUMERIE

Parfums utilisant cette épice dans leur composition.



L'ÉMOTION EN CUISINE

Aliments ou plats que cette épice va relever, là où on ne l'attendrait pas forcément.



LE RÉGAL AU DESSERT

Aliments sucrés, pâtisseries ou confiseries pouvant être associés à cette épice, souvent pour créer la surprise.



ÉPICES COMPLÉMENTAIRES

Autres épices pouvant harmoniser leurs saveurs.



Une recette facile utilisant cette épice, pour 4 personnes.

c. à c.

cuiller à café

c. à s. cuiller à soupe



LES ÉPICES

AJOWAN



NEZ

Thym, livèche



BOUCHE

Piquant, âpre, notes de thym et de pin



L'ÉMOTION EN CUISINE

Volaille grillée



LE RÉGAL AU DESSERT

Soupe d'abricots, pêches rôties



ÉPICES COMPLÉMENTAIRES

Anis, cumin, girofle



FAMILLE BOTANIQUE
Ombellifères

PAYS PRODUCTEURS
Inde, Iran, Égypte

PRÉSENTATION À LA VENTE
Graines entières ou pâte

Voici des graines qui ont une double personnalité ! Leur forme globuleuse et striée copie celle, certes plus petite (de la taille d'une tête d'épingle !), du céleri. On les consomme crues, entières ou pilées, ou légèrement grillées à sec dans une poêle. Il est important de les faire alors refroidir avant de les piler. Elles dégageront un parfum très proche du thym (on l'appelle d'ailleurs « thym indien »), avec des notes de carvi, de citron-lime, d'aiguille de pin, et un arrière-goût fort et amer qui pique la langue. Ces saveurs puissantes imposent un faible dosage.

Comme le thym, l'ajowan s'associe aux saveurs méditerranéennes : tomate, aubergine... En Inde, on le retrouve dans le dahl, ce plat typique de légumes, et dans le pankorba, pain grillé aux œufs. C'est l'un des ingrédients des currys, des massalas et des pickles. L'ajowan accompagne souvent les plats riches en amidon, légumineux ou pommes de terre. On le trouve aussi sous forme de pâte pour épicer une viande blanche ou un poisson. Il caractérise le « mélange berbère » que l'Éthiopie utilise au quotidien.

LA GRAINE DE MALICE DE KATHERINE

L'ajowan est l'une des épices de base en ayurvéda, cette « science de la vie » indienne qui est une école de sagesse au service de la santé.



SAMOUSSAS AU SAUMON FUMÉ

1. Préchauffer le four à 220 °C (Term. 7).
2. Couper en deux parties égales 8 feuilles de brick ovales.
3. Mélanger 4 tranches de saumon fumé coupées en petits morceaux à 150 g de fromage fouetté Madame Loïk nature au sel de Guérande et à ½ c. à c. d'ajowan.
4. Poivrer (mais ne pas saler !).
5. Plier les feuilles de brick en triangle.
6. Les badigeonner avec un pinceau alimentaire d'un peu d'huile d'olive.
7. Cuire au four 20 minutes, sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
8. Ces beignets traditionnels du Nord de l'Inde se dégustent chauds ou froids.

AMCHOOK



NEZ
Aigre-doux, fruit sec



BOUCHE
Acidité fraîche



L'ÉMOTION EN CUISINE
Chou-fleur



LE RÉGAL AU DESSERT
Melon, banane



ÉPICES COMPLÉMENTAIRES
Coriandre, clou de girofle



FAMILLE BOTANIQUE
Anacardiacées

PAYS PRODUCTEURS
Inde, Birmanie

PRÉSENTATION À LA VENTE
Poudre ou lamelles de
mangue verte



Le Français a du mal à imaginer cette épice surprenante, une variété de mangue mûrie en restant verte. Fraîche, elle est consommée comme légume et entre dans les chutneys. Séchée au soleil et réduite en poudre, additionnée d'une pointe de curcuma, elle devient une épice dont les saveurs n'ont rien à envier au fruit savoureux et juteux connu de tous.

Son nom d'*amchoor* a été créé en Inde, *am* pour la mangue, *choor* pour la poudre. Son parfum de fruit sec complète des notes résineuses de vinaigre doux. Une faible dose permet d'acidifier les marinades. Son parfum de fruit sec complète des notes résineuses de vinaigre doux.

Une faible dose permet d'acidifier les marinades et les soupes avec subtilité comme le ferait du citron ou du vinaigre, mais sans ajouter de liquide. Dans les ragoûts, l'*amchoor* a aussi la propriété d'attendrir la viande.

Cette sorte de vinaigre en poudre à la fois acidulé et sucré devient une épice de table sur un fromage frais (le *panir* indien) ou des fruits bien mûrs, avec l'avantage de pouvoir se conserver longtemps.

SOUPE DE MELON À LA VANILLE ET À L'AMCHOOR

1. Verser dans une casserole : 2 dl d'eau, les graines grattées de 2 gousses de vanille de Madagascar... et les gousses grattées, 60 g de sucre semoule.
2. Porter à ébullition et laisser frémir le sirop 5 minutes.
3. Laisser refroidir à température ambiante. Mélanger $\frac{1}{2}$ c. à c. de poudre d'*amchoor*.
4. Choisir 2 melons pas trop mûrs.
5. Faire des petites boules de chair avec une cuillère parisienne.
6. Recouvrir du sirop refroidi.
7. Garder au frais avant de déguster.

LA GRAINE DE MALICE DE KATHERINE

Les graines d'aneth sont reconnues efficaces pour stopper le hoquet.

ANETH (GRAINES)



NEZ

Carvi, aneth frais



BOUCHE

Frais et doux, céleri, légèrement anisé



L'ÉMOTION EN CUISINE

Purée de carottes, poisson blanc



LE RÉGAL AU DESSERT

Fromage blanc, desserts à l'orange



ÉPICES COMPLÉMENTAIRES

Coriandre, poivre vert, gingembre



FAMILLE BOTANIQUE

Apiacées (= Umbellifères)

PAYS PRODUCTEURS

Amérique du Nord, Chine, Inde

PRÉSENTATION À LA VENTE

Graines entières

L'anis est passé par là, qui a donné les parfums et les saveurs du carvi à ces graines. On les cuisine entières ou concassées grossièrement dans un mortier ou un moulin.

Entières, elles conservent et aromatisent le vinaigre des cornichons et des pickles. Fières de leurs racines méditerranéennes, elles parfument de leurs notes acidulées les poissons et les fruits de mer, nagent avec bonheur dans les sauces, marinades et court-bouillons... Quelques graines dans une compote, une infusion ou un thé suffisent à marquer leur présence. Elles sont aussi appréciées en Inde (qui l'associe à ses massala), dans les pays slaves et en Europe du Nord. Mais c'est dans les mélanges d'épices qu'elles s'épanouissent, en symbiose avec d'autres saveurs.

Les touffes fraîches de feuilles sont utilisées en fines herbes dans les cuisines grecque et scandinave, dont la marinade aigre-douce du classique saumon à l'aneth.



SAUMON AUX GRAINES D'ANETH

1. Faire chauffer le four à 180 °C (Term. 6).
2. Verser un filet d'huile d'olive dans un plat allant au four. Y poser 4 pavés de saumon frais.
3. Mélanger dans un bol 2 tomates coupées en dés, ½ c. à c. de baies roses 2 c. à c. de graines d'aneth, du sel et du poivre.
4. Verser sur le saumon et arroser de 10 cl de vin blanc sec.
5. Enfourner pour 20 à 30 minutes selon la cuisson souhaitée.

LE GRAIN DE SEL DU DR. HERVÉ ROBERT

L'aneth est apéritif, favorise la digestion, est antispasmodique et lutte contre l'aérophagie et les ballonnements. Il est tonique, calme le hoquet et corrige la mauvaise haleine.

ANIS



NEZ
Régilisse



BOUCHE
Frais, réglisse



EN PARFUMERIE
Kenzo Air par Kenzo
Very Irresistible par Givenchy
L'Instant de Guerlain pour Homme par Guerlain



L'ÉMOTION EN CUISINE
Avec de l'agneau, du chou-fleur,
une farce aux fruits secs



LE RÉGAL AU DESSERT
Avec la pastèque, l'ananas,
un sorbet au citron



ÉPICES COMPLÉMENTAIRES
Régilisse, noix de muscade



FAMILLE BOTANIQUE
Ombellifères

PAYS PRODUCTEURS
Pourtour méditerranéen
et Afrique du Nord

PRÉSENTATION À LA VENTE
Graines entières



LIQUEUR À LA CRÈME D'ANIS... POUR DIGÉRER

1. Faire infuser 50 g de graines d'anis écrasées dans 2 litres d'eau-de-vie neutre pendant au moins 5 jours.
2. Dans une grande casserole, préparer un sirop en chauffant 1 litre d'eau avec 1 kg de sucre semoule.
3. Quand le mélange bouillonne, éteindre le feu et verser l'infusion d'anis. Laisser reposer à couvert.
4. Quand la liqueur est devenue claire, la filtrer à travers un filtre en papier.
5. Mettre en bouteilles de verre bien fermées et conserver à température ambiante.

À consommer avec modération, comme toute boisson comportant de l'alcool.

Les graines d'anis sont des feux d'artifice en bouche, qui éclatent pour faire la fête aux saveurs endormies ! Son principal constituant aromatique est l'anéthol, qui peut devenir un stupéfiant à forte dose. L'anis est l'une des épices les plus aromatiques : saveur suave et douce, subtile et discrètement sucrée, à la fois chaude et fraîche, source de sensations exquises pour les papilles. Semée par la main du pâtissier ou du confiseur, la graine d'anis, entière ou concassée, apporte son charme dans les gâteaux, les pains d'épices, les crumbles... surtout en période de Noël. Les biscuits navettes de Marseille en sont aromatisés. Mais les poissons grillés et les légumes cuits ont tout à gagner d'un mariage anisé, tout comme un salers, fromage qui a les parfums des herbes du Cantal.

L'anis est incontournable dans les boissons apéritives appréciées sous le soleil : les anisettes, les pastis, l'ouzo en Grèce, le raki turc, l'arak en Syrie et au Liban... Fabriqués dans l'enceinte de l'abbaye Saint-Pierre à Flavigny-sur-Ozerain (Bourgogne), les Anis de Flavigny® sont des graines d'anis vert dragéifiées dans un sirop de sucre. La recette, inchangée depuis le xvi^e siècle, se décline aujourd'hui pour se marier avec d'autres épices, comme la réglisse ou la rose... C'est l'une des confiseries françaises les plus vendues à travers le monde.

Dans les eaux de toilette masculines, l'anis est aussi enivrant en évoquant le pastis que régressif en rappelant les souvenirs gourmands de l'enfance.

LE GRAIN DE SEL DU DR. HERVÉ ROBERT

L'anis purifie l'haleine, calme la toux et dégage les bronches. Antispasmodique, il lutte contre l'aérophagie, les douleurs gastriques, les gaz et l'inflammation intestinale. Il diminue la nervosité et favorise la lactation.

ASE FÉTIDE



NEZ

Soufre, ail, oignon pourri



BOUCHE

Aillé, amer, un peu piquant



EN PARFUMERIE

Heureusement pas !



L'ÉMOTION EN CUISINE

Soupe de légumes



LE RÉGAL AU DESSERT

Compote de fruits secs



ÉPICES COMPLÉMENTAIRES

Cumin, coriandre



FAMILLE BOTANIQUE

Aplacées

PAYS PRODUCTEURS

Inde, Iran, Afghanistan

PRÉSENTATION À LA VENTE

Pâte, résine ou poudre

Son nom vient du perse *aza* (résine) et *fetida* (puant). Les Romains en raffolaient dans leur cuisine et l'utilisaient dans leurs rites religieux. Depuis, l'Europe a oublié cette épice et on comprend pourquoi : son odeur soufrée, osons le dire, très désagréable, n'en favorise pas un bon souvenir ! D'ailleurs, les vieilles chansons françaises l'appelaient « herbe à belle-fille ».

Le suc laiteux de la racine produit une résine dont on tire une poudre... utilisée pour la fabrication des boules puantes, c'est tout dire ! Pour atténuer cet inconvénient, on la mélange à de la gomme arabique, du curcuma ou du fenugrec. Heureusement la cuisson fait disparaître cette odeur et exhale ses saveurs d'ail et d'oignon. Certains parlent même de truffe blanche...

En Inde, on l'associe aux légumes, dans les currys végétariens, les soupes, les *dalhs* et les chutneys. Les cuisines d'Iran, d'Irak et d'Afghanistan sont même friandes des feuilles et des racines avec du poisson frais ou séché. Parmi les nombreux interdits alimentaires des Brahmanes, caste hindoue la plus pure, l'ail et l'oignon sont remplacés par l'ase fétide. L'odeur de cette épice impose une mise en quarantaine permanente, pour ne pas dénaturer les aliments autour.

L'ase fétide est l'ingrédient caractéristique de la recette originelle de la Worcestershire Sauce®, qui régale les Anglais. Dommage qu'ils la remplacent trop souvent par de l'ail...

LE GRAIN DE SEL DU DR. HERVÉ ROBERT

Cette épice apéritive est antispasmodique, calme les douleurs digestives et lutte contre les ballonnements intestinaux et les douleurs des règles. Elle diminue la nervosité.



SAUCE INDIENNE AU CHUTNEY DE TOMATE ET À L'ASE FÉTIDE

1. Chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle.
2. Verser 1 c. à c. de graines de cumin, 2 pincées d'ase fétide, 1 c. à c. de gingembre frais râpé, 1 c. à c. de curcuma, 1 c. à s. de curry de Madras.
3. Monder et couper en petits dés 4 tomates bien en chair.
4. Les verser dans la poêle. Couvrir et cuire à feu moyen 5 minutes.
5. Ajouter 40 g de sucre semoule, du sel et du poivre.
6. Laisser mijoter encore 5 minutes à feu moyen sans couvercle.

Cette sauce est idéale pour accompagner les samoussas (cf. recette avec de l'ajowan).

BADIANE DE CHINE



NEZ

Anis, réglisse,
notes de camphre



BOUCHE

Attaque acidulée, puis âpre
et sucrée comme la cannelle



EN PARFUMERIE

L'Instant de Guerlain pour Homme
par Guerlain



L'ÉMOTION EN CUISINE

Avec des haricots verts,
du chou rouge



LE RÉGAL AU DESSERT

Dans une tarte aux pêches,
une compote de prunes



ÉPICES COMPLÉMENTAIRES

Vanille, cannelle, gingembre



FAMILLE BOTANIQUE
Magnoliacées

PAYS PRODUCTEURS
Chine, Vietnam

PRÉSENTATION À LA VENTE
Follicules en étoile ou
en poudre fine

Les Chinois sont très friands de cet anis étoilé, petit bijou de la nature qu'ils brûlent même comme parfum d'intérieur. La badiane est un parfum utilisé comme encens.

La badiane est très utilisée dans la cuisine d'Orient à laquelle elle apporte des notes anisées sur fond boisé, craquantes et raffinées. C'est l'une des épices les plus aromatiques : ses saveurs suaves à la fois chaudes et fraîches sont parfois piquantes, proches de la réglisse. Les Chinois et les Vietnamiens en parfument le porc ou le canard laqué.

Le fruit appelé « cosse » est en forme d'étoile qui renferme dans chacune de ses branches une graine arrondie brune, dure et luisante. C'est l'épice la plus consommée dans les boissons apéritives, aux côtés de la réglisse. On la met entière dans le thé, un vin chaud ou un plat cuit à l'étouffée. On préfère la poudre fine, plus facile à doser dans la pâtisserie. Son parfum s'épanouit avec du miel, des agrumes, dans les petits gâteaux secs et le pain d'épices.

Bon ou mauvais génie des poissons ? Si les pêcheurs savent attirer les poissons avec des appâts parfumés à l'anis, les mêmes poissons, gras ou blancs, gagneront en raffinement cuits dans un bouillon parfumé d'anis étoilé, de cannelle et de gingembre.

Guy Savoy, chef parisien triple étoilé, a su repérer la complémentarité des carottes et de l'anis étoilé dans une soupe « réveille-papilles » offerte au début d'un repas.

LE GRAIN DE SEL DU DR. HERVÉ ROBERT

La badiane ouvre l'appétit, calme les douleurs d'estomac et intestinales, stimule la sécrétion de bile et lutte contre l'aérophagie. Elle est diurétique et soulage la toux.



BOISSON ESTIVALE À LA BADIANE... POUR SE RAFRAÎCHIR SANS ALCOOL

1. Concasser grossièrement 6 étoiles de badiane.
2. Préparer une décoction dans ¼ de litre d'eau de source, bouillie 5 minutes.
3. Hors du feu, couvrir jusqu'à ce que le liquide soit tiède.
4. Retenir la badiane dans une passoire et verser dans une bouteille d'un litre, en complétant avec de l'eau de source.
5. À conserver au réfrigérateur et à consommer dans les 24 heures.



FILET MIGNON À L'ORANGE ET À LA BADIANE

INGRÉDIENTS

- 1 kg de filets mignons de porc
- 4 endives
- 2 oranges non traitées
- 4 étoiles de badiane
- 4 c. à s. d'huile neutre
- 4 c. à c. de miel neutre
- Sel et poivre du moulin

PRÉPARATION

1. Sortir la viande du réfrigérateur au moins 15 minutes à l'avance.
2. Préchauffer le four à 80 °C (Th. 2-3).
3. Laver et brosser les oranges sous l'eau chaude.
4. Râper fin les zestes et extraire les jus.
5. Dans un plat qui va au four, déposer les filets mignons entiers, les assaisonner avec du sel et le poivre noir du moulin.
6. Essuyer les endives, les couper en deux dans le sens de la longueur, retirer le triangle dur à la base de la tige qui concentre l'amertume. Les déposer dans le plat.
7. Dans un grand bol, mélanger les zestes et le jus des oranges, l'huile, le miel, les étoiles de badiane, du sel et du poivre noir moulu.
8. Verser sur la viande et les endives.
9. Enfourner pour 1h15 à 1h30 en arrosant régulièrement.



BAIES DE SICHUAN



NEZ

Agrumes et camphre



BOUCHE

Citronné, acidulé, mentholé,
parfois anisé



EN PARFUMERIE

Le Jardin de Monsieur Li
par Hermès



L'ÉMOTION EN CUISINE

Un foie gras poêlé, un foie de veau



LE RÉGAL AU DESSERT

Sur un sorbet aux agrumes,
des fraises poêlées au beurre salé,
du melon



ÉPICES COMPLÉMENTAIRES

Anis étoilé, cannelle, clou de girofle
et fenouil pour former le
« cinq épices »



FAMILLE BOTANIQUE

Claviers (famille des agrumes !)

PAYS PRODUCTEURS

Province du Sichuan,
au centre de la Chine

PRÉSENTATION À LA VENTE

Baies entières



ŒUFS À LA COQUE... SUBLIMÉS PAR LES BAIES DE SICHUAN

Poivre ? Poivre-fleur ? Malgré le nom trompeur employé couramment, le poivre de Sichuan n'est pas un poivre mais appartient à la famille des agrumes. Au III^e siècle, la dynastie des Han introduisait cette baie dans les enduits pour parfumer de sa fragrance envoûtante les murs des palais. Depuis toujours, les Chinois la sèchent et l'écrasent au mortier pour assaisonner et signer leurs soupes, leurs viandes et leur thé. La marinade du canard laqué lui doit beaucoup. Les baies de Sichuan ont conquis les cuisines d'autres pays, comme le Japon, le Tibet, l'Indonésie... Rapportées au XIII^e siècle par Marco Polo, elles ne relèvent la cuisine française que depuis la fin du XX^e siècle.

Leur saveur douce et citronnée engourdit les papilles d'où le nom chinois de *ma la*, « anesthésiant et épicé ». Les neuroscientifiques du University College de Londres ont démontré qu'à la différence d'un vrai poivre, cette baie trouble les récepteurs du toucher et fait vibrer la langue... comme une petite décharge électrique !

Ces sensations particulières – engourdissement et picotements – accompagnent avec bonheur les plats gras : du foie gras, en terrine ou poêlé, de la moelle juste sortie de l'os d'un pot-au-feu, un fromage de chèvre frais ou une mousse au chocolat. Comme pour le canard laqué, on peut les mélanger au miel pour mariner du porc ou une volaille.

Les saveurs de ces baies seront décuplées après une légère torréfaction dans une poêle sèche. Une fois refroidies, on les concasse alors à la main, dans un mortier ou sous un rouleau à pâtisserie.

1. Sortir à l'avance 4 œufs extra-frais pour qu'ils soient à température ambiante.
2. Remplir un moulin à poivre de baies de Sichuan. En moudre l'équivalent de 4 c. à c.
3. Mélanger avec la même quantité de fleur de sel de Guérande.
4. Faire bouillir 1 litre d'eau dans une casserole profonde.
5. Retirer la casserole sur le côté du feu pour y déposer les œufs à l'aide d'une c. à soupe, doucement pour ne pas fêler la coquille.
6. Couvrir, remettre sur le feu et faire reprendre vivement l'ébullition. À partir de ce moment, compter 3 minutes (4 si les œufs sont très gros).
7. Passer sous l'eau froide les œufs pour arrêter la cuisson, avant de les décalotter.
8. Saupoudrer à volonté du mélange sel et baies.
9. Savourer avec des mouillettes en pain d'épice toasté, légèrement beurrées.

BAIES ROSES



NEZ

Floral, boisé, légèrement résineux



BOUCHE

Fraîcheur brûlante, notes résineuses et anisées, presque sucrées et amères



EN PARFUMERIE

Présence par Mont Blanc
Sui Love par Anna Sui
Alaïa Paris, L'eau de parfum par Alaïa



L'ÉMOTION EN CUISINE

Sur une tartine de pain beurré, les sauces à base de crème, de l'avocat, un saumon mariné



LE RÉGAL AU DESSERT

Sur des fraises au sucre, une mousse au chocolat



ÉPICES COMPLÉMENTAIRES

Tous les (vrais) poivres, la fève tonka, le gingembre



FAMILLE BOTANIQUE

Anacardiacées

PAYS PRODUCTEURS

La Réunion, Madagascar,
Brésil et Amérique du Sud

PRÉSENTATION À LA VENTE

Baies entières

Elles changent de nom selon leur pays d'origine : « café de Chine », « poivre Bourbon », « poivre du Pérou » ou poivre rose, sans pourtant appartenir à la famille des poivres... Ces petites perles d'un joli rose franc méritent mieux qu'un rôle décoratif de figurantes dans l'assiette. Leur délicatesse a plus d'un tour de robe.

Fraîchement pilées, ces baies ont des notes douces et florales qui en font un poivre féminin. Les parfumeurs savent l'utiliser pour rendre plus sensuel leurs créations. Leur goût fruité, parfois amer ou résineux peut évoquer la térébenthine, mais sans la pointe piquante du poivre. On en parfume un bouillon ou une marinade. Pas assez fermes pour être moulues toutes seules, elles se concassent grossièrement dans un mortier pour devenir plus aromatiques, leur enveloppe fine concentrant les saveurs. On en saupoudre alors un fromage frais ou un saumon mariné, un tartare, un carpaccio de viande ou de poisson. Elles ne supportent pas les cuissons sauf la chaleur ouatée d'une papillote. Attention toutefois à ne pas en abuser : les coquines sont indigestes et peuvent devenir toxiques, consommées en quantité.

Leur douceur au palais s'invite avec le chocolat qu'elles sauront respecter, sans rapport de force. Certains chocolatiers les associent même à une ganache. La saveur fruitée trouvera naturellement sa place dans une compote de poires et sur une île flottante.

Les baies roses adoucissent des mélanges de poivres blancs, noirs ou verts. Elles jouent le rôle de médiateur sur les papilles dans le mélange « cinq baies ». Elles ont pourtant assez de caractère pour vivre leur vie en unique condiment dans l'assiette, sans dénaturer l'harmonie d'un plat.



SAUMON GRAVLAX AUX BAIES ROSES

À J - 2

1. Retirer la peau et d'éventuelles arêtes d'un cœur de filet de saumon cru, de 500/600 g environ.
2. Le rincer sous l'eau froide et l'éponger.
3. Mélanger 200 g de sucre en poudre, 400 g de gros sel de mer, 2 c. à s. de baies roses, 1 c. à c. de poivre blanc concassé et 1 gros bouquet d'aneth haché.
4. Étaler le tiers de ce mélange au fond d'un plat creux, poser dessus le filet de saumon puis le recouvrir du reste du mélange.
5. Filmer au contact avant de faire mariner au réfrigérateur pendant 24 à 36 heures.

Le matin du jour J

1. Rincer le saumon sous un filet d'eau froide et l'éponger.
2. Hacher un bouquet d'aneth, en couvrir les 2 faces du saumon sur une assiette.
3. L'emballoter de film étirable pour un nouveau repos d'au moins 6 heures au réfrigérateur avant de le déguster.
4. Décorer avec des baies roses.

CACAO



NEZ

Notes de noisettes, de terre, boisées, florales, épicées...



BOUCHE

Selon l'origine du cacao



EN PARFUMERIE

Angel par Thierry Mugler
Noir Aphrodisiaque par Kilian
(d'après un chocolat de Jacques Genin, au jasmin)



L'ÉMOTION EN CUISINE

Dans un lièvre à la royale, du boudin noir, une truffe du Périgord



LE RÉGAL AU DESSERT

Le gruë de cacao dans un crumble



ÉPICES COMPLÉMENTAIRES

Vanille, café



FAMILLE BOTANIQUE

Terculiacées

PAYS PRODUCTEURS

Pays de la ceinture équatoriale

PRÉSENTATION À LA VENTE

Poudre non sucrée, tablette de chocolat noir ou gruë de cacao

Chaud cacao ! La torréfaction des fèves explique la complexité aromatique de cette épice trop oubliée en cuisine. Fier de ses origines aztèques, le Mexique est le seul pays au monde à avoir conservé la tradition du cacao amer dans ses plats salés. En Europe, l'Italie en colore les raviolis d'Ancône (sans en modifier fondamentalement le goût), rehausse le goût du boudin noir *sanguinaccio*. Les chefs français ont compris l'apport original du cacao comme épice. Outre le légendaire lièvre à la royale, la viande de gibier s'associe à merveille avec les saveurs corsées voire amères du cacao. Un ou deux carrés de chocolat noir peu sucré ajoutés en fin de cuisson vont lier et rehausser le goût, la couleur et la texture des sauces au vin des civets, daubes et autres bourguignons... La lamproie à la bordelaise, les encornets espagnols, le *sate padang* indonésien, les *sledz w czekoladzie z owoçami*, ces harengs aux fruits célèbrant la fin du carnaval en Pologne, sont fiers de leur touche de chocolat. Le gruë de cacao, morceaux de fèves torréfiées concassées, offre son croquant et sa puissance dans la sauce d'un canard à l'orange comme dans un crumble. Une pincée de cacao en poudre non sucré fortifiera même une huile de truffe.

Salvador Dali adorait la langouste au chocolat. Olivier Rællinger avait mis à sa carte un homard breton associé au cacao, parfumé de vanille, de coriandre et de piment de Cayenne. L'association du cacao et des champignons a trouvé sa place chez les chocolatiers. Jean-Claude Briet (en Ardèche) surprend mais régale les sceptiques avec sa ganache aux cèpes. Quant aux New-Yorkais, ils raffolent du *brownie* choco-bacon.

LE GRAIN DE SEL DU DR. HERVÉ ROBERT

Grâce à ses polyphénols antioxydants, le cacao prévient le diabète, diminue le cholestérol et les risques d'affections cardio-vasculaires, dont l'hypertension artérielle. Les endorphines qu'il fait sécréter calment l'anxiété, améliorent l'humeur et aident à gérer le stress.



TERRINE EXPRESS DE FOIE GRAS AU CACAO

1. La veille, couper en escalopes un foie gras de canard cru (environ 400 g). Les mettre au congélateur.
2. Mélanger l'assaisonnement : 7 g de sel fin, 3 g de poivre Timut, 1 g de cannelle en poudre, 3 g de sucre en poudre, 25 g de cacao en poudre non sucré Van Houten.
3. Cuire 1 minute environ chaque face des escalopes dans une poêle bien chaude non graissée, les éponger sur du papier absorbant.
4. Dans une petite terrine (70 cl environ), tapisser le fond d'une couche d'escalopes poêlées.
5. Saupoudrer du mélange d'épices.
6. Superposer ainsi les couches de foie gras et les épices.
7. Tasser délicatement pour égaliser la surface, sans la saupoudrer d'épices.
8. Emmailloter d'un film alimentaire et recouvrir d'un poids.
9. Laisser reposer 2 ou 3 jours au réfrigérateur avant de déguster.



LAMPROIE À LA BORDELAISE

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 50 g de chocolat noir à 70 % de cacao
- 1 lamproie vivante (ou une anguille)
- 1 gros oignon haché
- 3 carottes en mirepoix
- 1 gousse d'ail écrasée
- 4 blancs de poireau en mirepoix
- 2 tranches épaisses de jambon de Bayonne coupées en petits lardons
- 2 c. à soupe de farine
- 200 g de beurre
- Sel, poivre
- Gingembre frais râpé
- 1 bouquet garni (thym, laurier et queues de persil)
- 1 bouteille de (bon) vin rouge de Bordeaux
- 4 tranches de pain de mie détaillées en croûtons

PRÉPARATION

1. Saigner la lamproie et réserver le sang, qui servira à lier la sauce. Échauder le poisson pendant 3 minutes afin de lui retirer la peau, puis couper la tête et la queue.
2. Retirer l'arête centrale (qui court d'un bout à l'autre) et détailler la lamproie en tronçons.
3. Faire dorer dans une sauteuse l'oignon et les carottes dans du beurre, puis ajouter les morceaux de poisson, l'ail, le bouquet garni et le gingembre.
4. Arroser avec le vin et laisser cuire pendant au plus 6 minutes.
5. Égoutter les tronçons et les réserver au chaud.
6. Pendant la cuisson du poisson, faire sauter au beurre les blancs de poireau avec le jambon de Bayonne, puis réserver au chaud.
7. Préparer un roux avec la farine et du beurre dans une casserole, mouiller avec le jus de cuisson du poisson et laisser réduire.
8. Filtrer la sauce à l'aide d'un chinois.
9. Ajouter hors du feu et en fouettant le chocolat en petits morceaux et le sang.
10. Étaler les poireaux sur le plat de service chauffé, disposer les morceaux de lamproie.
11. Napper avec la sauce. Accompagner des croûtons frits au beurre.

