

La cardamome



Cette épice était connue et appréciée par les égyptiens de l'Antiquité, puis par les grecs et les romains. Elle arrivera jusqu'en Europe par les pistes des caravanes et sera après le safran et la vanille, une des épices les plus chères.

Une infusion de cardamome après le repas est un bon stimulant digestif. La cardamome est aussi carminative et antispasmodique.

Il existe 3 sortes de cardamome :

La cardamome verte qui est la plus parfumée

La cardamome blanche qui n'existe pas à l'état naturel, il s'agit de capsules de cardamome verte décolorées.

La cardamome brune utilisée surtout dans les currys.

C'est surtout en Inde et au Moyen-Orient qu'elle parfume de nombreux plats, gâteaux, currys, pilafs. En Afrique du nord elle parfume le café ou le thé (café "à la turque").

Dans les pays d'Europe du nord elle aromatise les vins chaud, les charcuteries, les pains et pâtisseries.

Elle se marie bien avec les salades de fruits, les poires pochées, les pommes au four et elle parfume délicieusement les glaces, crèmes et laits chauds.

Poires au four à la cardamome

Préparation : 45 min + refroidissement

Cuisson : 35 min

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 3 grosses poires
- 2 cuillères à soupe de cassonade
- 2 cuillères à café de cardamome en poudre (ou selon le goût)
- 25 cl de crème fraîche battue bien ferme

Préparation :

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).

Peler les poires, les évider et les couper en tranches pas trop fines.

Disposer ces tranches dans un plat à gratin peu profond et les saupoudrer de la cassonade. Saupoudrer de cardamome.

Mettre au four environ 35 minutes ou jusqu'à ce que les poires soient tendres.

Sortir du four et répartir les poires dans des coupes individuelles.

Quand elles sont froides, disposer un peu de crème sur chaque coupe et servir.

Exemple de menu :

Salade tomates/Feta
Filet de bœuf aux oignons
Pomme de terre au four
Poire au four à la cardamome

Filet mignon en papillote oignons, tomates et cardamome

Préparation : 10 min

Cuisson : 40 min

Ingrédients (3 personnes) :

- 600 g de filet mignon
- 3 tomates
- 1 gros oignon
- cardamome
- 15 g de persil
- 4-5 feuilles de laurier
- 30 g de beurre

Préparation :

Préparez votre plat de cuisson en plaçant une feuille d'aluminium au fond.

Couper les tomates et le porc en cubes moyens de même taille, couper l'oignon finement.

Placez les tomates dans le plat sur la feuille d'alu, ajoutez ensuite le porc puis les oignons, prenez environ 5 graines de cardamome, écrasez les afin de récupérer les petits grains noirs à l'intérieur saupoudrez en votre préparation.

Ajoutez ensuite les feuilles de laurier.

Faites fondre le beurre au micro ondes, puis joignez le persil haché fin, recouvrir le plat d'une feuille d'aluminium, placez le tout au four à 250°C (thermostat 8-9) pendant 40 minutes environ.

Exemple de menu :

Taboulé

Filet mignon en papillote oignons, tomates et cardamome

Haricots mange-tout

Oreillon de pêche au fromage blanc

Safran



Dans la mythologie romaine, on affirme que sur tous les lieux où s'aimèrent Juno et Jupiter, la semence se répandit sur le sol donnant naissance à un crocus de safran.

Les dieux et les héros grecques portaient des vêtements de couleur jaune, et d'après l'Iliade, Hera décora son lit de safran pour recevoir Zeus.

C'est pourquoi le jaune du safran fût reconnu en tant que couleur de l'amour et plus tard également du désir et de la volupté.

En Inde, entre autres, le safran possédait une signification sacrée grâce à sa couleur lumineuse.

Riz safrané aux légumes

Préparation : 20 mn

Cuisson : 15 mn

Ingrédients (pour 2/3 personnes) :

- 1 sachet de riz basmati
- 1 carotte
- 1 petite courgette
- 1 poivron vert
- 1 oignon
- 1 cuillère à café de safran
- sel, poivre

Préparation :

Couper la carotte en lamelles, et recouper celles-ci en 4 . Les précuire dans de l'eau pendant 8-10 mn après ébullition (elles doivent être tendres mais pas trop).

Couper les autres légumes en tous petits morceaux et les faire revenir dans une poêle avec un filet d'huile d'olive. Ajouter les carottes dès que les légumes sont bien revenus. Saler, poivrer.

Faire cuire le riz à l'eau.

Une fois cuit, mettre quelques noix de beurre dans le riz, puis ajouter les légumes bien revenus. Ajouter enfin le safran. Bien mélanger

Exemple de menu :

Salade de concombre au yaourt

Poisson en papillote

Riz safrané aux légumes

Compote de pommes aux épices

Samossas de légumes au safran

Préparation : 30 min

Cuisson : 10 min

Ingrédients (pour 14 pièces environs) :

- 7 ou 8 feuilles de brick
- une demie courgette
- deux carottes
- un demi oignon de bonne taille
- une gousse d'ail
- une cuillère à soupe de miel (toutes fleurs)
- 40g de gruyère rapé
- deux cuillères à soupe d'huile d'olive
- une cuillère à café de crème fraîche liquide
- 75 g de farine
- 2 tranches de pain
- une pincée de muscade
- une pincée de safran
- sel, poivre

Préparation :

Dans un premier temps, éplucher tous les légumes et râper la courgette et les deux carottes.

Emincer le demi oignon ainsi que l'ail et mettre tous les légumes à cuire dans une poêle avec l'huile d'olive.

Pendant que les légumes cuisent, mélanger dans un saladier le miel, la farine, le gruyère, le sel, le poivre et les épices.

Une fois que les légumes sont cuits et qu'ils ne contiennent plus d'eau, les ajouter à la préparation du saladier, et bien mélanger.

Ajouter alors la mie des tranches de pain et la crème fraîche.

La pâte doit être "pâteuse" mais malléable.

Disposer la pâte à samossas dans des feuilles de brick préalablement coupées en rectangles et former de petits triangles (s'aider de beurre clarifié pour coller si besoin).

Les faire cuire dans un peu d'huile d'olive 5 minutes de chaque côté.

Exemple de menu :

Samossas de légumes au safran

Porc au citron

Poêlée méridionale

Abricots

Curry



Selon la dénomination occidentale, le curry (ou cari) est une préparation d'épices très répandue dans la cuisine indienne. On le trouve sous forme de poudre ou de pâte. Selon sa composition, il peut être très doux ou très fort (pimenté), mais il est généralement très parfumé. Il s'utilise au dernier moment, soit en fin de cuisson, soit saupoudré au moment du service.

Il ne faut pas confondre la préparation d'épices avec la *feuille de curry* ou caloupilé qui vient de l'arbuste *Murraya koenigii* et qui par ailleurs peut rentrer dans la composition de certains curry.

Poulet au curry et tomates

Préparation : 10 min

Cuisson : 30 min

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 2 blancs de poulet
- 1 boîte de chair à tomate
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 bouquet garni (persil, thym, laurier)
- curry, sel, poivre
- 1 pomme
- 25 cl de crème
- huile

Préparation :

Coupez les blancs de poulet en dés.

Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites-y revenir l'oignon, la gousse d'ail et les dés de poulet. Ajoutez la chair de tomates, la pomme coupée en dés et la crème. Salez, poivrez, ajoutez le bouquet garni et le curry.

Faites cuire 20-25 min à feu très doux. Accompagnez de riz.

Exemple de menu :

Crottins de chèvre aux échalotes
Poulet au curry et tomates
Riz pilaf/Champignons
Salade de fruits frais

Salade de choux au curry

Préparation : 5 mn

Cuisson : 0

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 chou blanc
- 2 cuillères à café de curry en poudre
- sel et poivre
- 1 citron
- huile d'olive
- quelques raisins secs

Préparation :

Couper le chou en fines lamelles pour en faire des petits morceaux.

Les mettre dans un saladier. Saupoudrer de curry, sel, poivre et des raisins secs.

Mélanger le jus de citron et l'huile d'olive. Incorporer au chou et bien mélanger l'ensemble.

Exemple de menu :

Salade de choux au curry
Spaghetti à la truite fumée
Yaourt à la cerise

CANNELLE



Le cannelier est un petit arbre qui pousse sur un sol sableux dans des régions chaudes et humides (Inde). L'écorce est récoltée à la saison des pluies. La couche de liège est grattée et le reste de l'écorce est réduit en poudre.

La cannelle est originaire du Sri Lanka, de Birmanie et du Sud de l'Inde. Elle était utilisée par les Egyptiens pour l'embaumement des morts. Aux 16^{ème} et 17^{ème} siècles, les Portugais et les Hollandais qui se battent pour Ceylan favorisent le développement du commerce de la cannelle.

Gâteau au yaourt pomme cannelle

Préparation : 20 mn

Cuisson : 45 mn

Ingrédients :

- 3 oeufs
- 150 g de sucre
- 150 g de farine
- 2 yaourts nature (1 = 125 g)
- 3 pommes golden
- 1 sachet de levure chimique
- 1 sachet de sucre vanillé
- cannelle en poudre (à doser selon votre goût)

Préparation :

Peler et couper les pommes en petits morceaux et réserver.

Séparer les jaunes des blancs dans deux saladiers différents. Ajouter le sucre aux jaunes et battre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter la farine et le yaourt. Bien mélanger. Ajouter la levure chimique, le sucre vanillé et la cannelle. Bien mélanger. Ajouter les pommes. Bien mélanger encore une fois.

Battre les blancs en neige et les incorporer délicatement.

Beurrer un moule et y verser la préparation. Faire cuire 45 mn environ à 180°C.

Exemple de menus

Soupe de courgettes

Rôti de porc

Tian de tomate et mozzarella

Gâteau au yaourt pomme cannelle

Pavé de saumon cannelle gingembre

Préparation : 5 min

Cuisson : 3 min

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 2 pavés de saumon de 150 g
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- 2 cuillères à café de miel
- 1 cuillère à café de cannelle
- 1 cuillère à café de gingembre en poudre

Préparation :

Préparer une marinade avec la sauce soja, le miel et les épices. Y disposer les pavés de saumon, et réserver au réfrigérateur pendant au moins 4 heures (retourner de temps en temps).

Faire chauffer un wok (ou une grande poêle) à feu vif.

Poser les pavés et laisser cuire 1 minute de chaque côté, le coeur doit être presque cru; et réserver au chaud.

Faire réduire la marinade dans une petite casserole et en verser un trait à côté de chaque pavé.

Exemple de menu :

Salade d'haricot vert/vinaigre de framboise

Pavé de saumon cannelle gingembre

Lentilles aux carottes

Comté

Pomme au four