

La Moutarde... mais pourquoi nous monte-t-elle au nez?!

CIUTTO Lorella, LAMALLE Delphine, PROD'HOM Mélanie

La moutarde est un condiment souvent utilisé dans notre cuisine «traditionnelle», mais elle est également peu connue quant à ses origines, sa fabrication ainsi que sa valeur nutritionnelle. C'est pour cela que nous allons, dans la fiche qui va suivre, essayer de répondre aux interrogations la concernant.

Mots-clés : moutarde ; brassica juncea ; verjus

Un peu d'histoire...

Les hébreux utilisaient déjà de leur temps la moutarde comme aliment. Les grecs ainsi que les romains lui attribuaient de multiples vertus, comme celle de réchauffer les sens (6)... ! Au Moyen-Age, la moutarde fut longtemps utilisée pour relever les plats à la place du poivre, épice d'importation beaucoup plus chère (1).

En matière d'étymologie les avis divergent. La racine du mot moutarde que l'on rencontre la plus fréquemment est *mustum ardens*, qui signifie le moût ardent, venant du fait que l'on prépare la moutarde avec du *moût*. De nos jours, le moût a été remplacé par du vinaigre dans la composition du verjus.

Les différents types de plantes de moutarde

La moutarde est une plante herbacée originaire du bassin méditerranéen, elle fait partie de la famille des Brassicacées. On la trouve également au Moyen-Orient. Il existe plusieurs dizaines de sortes de moutarde dans le monde dont voici les plus communes :

La moutarde noire ou *Brassica nigra*



Elle produit de petites fleurs jaunes qui donnent naissance à des graines rouges, lisses et arrondies. A maturité, ces graines deviennent noires. Elles ont une saveur riche et piquante. Autrefois, elle était utilisée pour la préparation du sinapisme, qui consiste en un cataplasme fait à base de farine de moutarde, qui va provoquer une irritation locale de la peau dans un but thérapeutique.

La moutarde blanche ou *Sinapis alba*



Ses fleurs sont plus grosses que celles de la moutarde noire, ses graines se distinguent des autres moutardes car elles sont de taille plus grande et de couleur jaune pâle. Elles ont un goût amer et moins piquant que les autres variétés.

La moutarde brune ou *Brassica juncea*



Ses graines sont rondes et plus grandes que celles de la moutarde noire. Son rendement est également supérieur à celle-ci car elle n'est pas sensible à l'égrenage (procédé par lequel on fait sortir les graines de moutarde de l'enveloppe du fruit).

Il s'agit de la variété qui est utilisée dans l'industrie (3,5).

Les graines de moutarde, qui sont utilisées pour la fabrication du condiment, se trouvent à l'intérieur de l'enveloppe du fruit de la plante de moutarde (2).

Fabrication

La fabrication de la moutarde comprend plusieurs étapes :

1. Nettoyage et stockage des graines jusqu'à leur utilisation.
2. Aplatissement, l'écorce des graines est fendue ainsi l'amande peut mieux s'imprégner du verjus.
3. Mélange et trempage des graines dans le verjus (composé de vinaigre, de sel et d'eau).
4. Broyage, le mélange est broyé, tout d'abord de façon grossière puis de plus en plus finement. C'est l'étape déterminante de la fabrication car c'est grâce à un broyage bien effectué que l'on obtiendra une moutarde de bonne qualité.
5. Stockage, peut durer de 48 à 72 heures. Il permet la maturation de la moutarde, c'est-à-dire la dissipation de l'amertume.
6. Tamissage (ou blutage), est fait à l'aide d'une centrifugeuse. Il permet la séparation de la pâte et du son (ou tégument). Pour de la moutarde à l'ancienne cette opération ne sera pas réalisée.
7. Homogénéisation et désaération, élimination des molécules d'air qui oxydent la moutarde.
8. Conditionnement dans des foudres (tonneaux de grande capacité, pouvant contenir jusqu'à 300 hl).
10. Conditionnement (par exemple en pot ou en tube).

Mais d'où vient le piquant de la moutarde ?

D'une part, elle provient du vinaigre (ou verjus) qui est utilisé dans sa fabrication et qui est acide. D'autre part, des graines de moutarde utilisées qui selon leur origine sont plus ou moins piquantes.

Et comment fait-on de la moutarde douce ?

Du sucre est ajouté à la moutarde, ce qui va atténuer l'acidité (4,5).

Composition nutritionnelle

Plusieurs moutardes, parmi les plus disponibles sur le marché, ont été comparées ci-dessous :

<i>Pour 100g de moutarde</i>	Energie (kcal)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
Moutarde Thomy mi-forte	101	6	6	3,5
Moutarde douce Prix Garantie (Coop)	102	6	5	8
Moutarde M-budget (Migros)	104	6,2	6,2	11,1

La composition des différentes moutardes ne varie guère hormis l'apport en glucides qui peut passer du simple au triple ! Ce qui peut aisément s'expliquer par le fait qu'une moutarde douce aura plus de sucre qu'une moutarde forte. Ce sont bel et bien les deux moutardes douces qui contiennent le plus de glucides.

Utilisation dans la cuisine d'aujourd'hui

La moutarde est la plupart du temps utilisée pour assaisonner les plats ou comme base pour des sauces ou marinades. Elle permet donc de varier les saveurs et les plaisirs gustatifs !

Prise de position

La moutarde contient, tout de même, une quantité non négligeable de lipides pour 100g d'aliment mais vu que généralement ce condiment est utilisé en petite quantité, il n'y a pas d'objection quant à son utilisation.

Étant donné leurs caractéristiques nutritionnelles semblables nous ne pouvons pas recommander une moutarde en particulier. Libre aux consommateurs de faire leur choix selon le goût, le prix... etc.

Puisque la moutarde est souvent utilisée en quantité limitée, il n'y a pas de raison valable (même sa teneur en lipide) à limiter son emploi pour les personnes en bonne santé. Toutefois, concernant les personnes ayant des problèmes de santé et devant contrôler leurs apports en sel et en potassium, la moutarde n'est pas conseillée car elle est riche en ces deux micronutriments.

Pour conclure, on retiendra que la moutarde est un condiment qui a entièrement sa place en cuisine. Elle contient peu de matières grasses (relativement à la quantité utilisée) et donne un maximum de goût. La moutarde peut donc être utilisée pour agrémenter les plats des petits et des grands !

Références

1. Etablissements Fallot. (2006, 12 octobre). La moutarde à travers les âges. *La moutarde forte de tradition*. [Page Web]. Accès : <http://www.fallot.com/fr/01-histoire/ages.htm>
2. Maître Moutardier. (2006, 11 mai). La moutarde à travers les âges. *Maître Moutardier*. [Page Web]. Accès : <http://www.moutarde.com/francais/ages.htm>
3. Maître Moutardier. (2006, 11 mai). La plante. *Maître Moutardier*. [Page Web]. Accès : <http://www.moutarde.com/francais/plant.htm>
4. Maître Moutardier. (2006, 11 mai). La fabrication de la moutarde. *Maître Moutardier*. [Page Web]. Accès : <http://www.moutarde.com/francais/fabmou.htm>
5. Villages et villes de France. (2006, 11 mai). La moutarde de dijón. *Le meilleur de dijón*. [Page Web]. Accès : <http://dijoon.free.fr/moutardetechnique.htm>
6. MSCOMM. (2006, 7 octobre). Historique de la moutarde. *Saveurs du monde*. [Page Web]. Accès : http://www.saveursdumonde.net/ency_2/moutarde/histoire.htm