



La moutarde est un condiment important dans plusieurs cuisines régionales et continentales. Sur l'ensemble des épices et condiments, la moutarde est le troisième produit le plus consommé dans le monde après le sel et le poivre. La graine de moutarde était d'ailleurs déjà connue à l'antiquité, où elle était cultivée par les Chinois depuis plus de 3000 ans! Les Grecs et les Romains ne sont pas passés à côté, ils l'utilisaient contre les piqûres de scorpion en appliquant sur la blessure un cataplasme fait de mélange de graines de moutarde pilées dans du vinaigre.

La moutarde fait partie de la même famille de plante que le chou. On en récolte les graines pour en faire des condiments et des aromates. On retrouve trois principales espèces de graines de moutarde : les brunes, les noires et les blanches. Ce sont principalement les deux dernières que l'on retrouve au Québec.

Ses bienfaits

- Apéritive : consommée modérément en début de repas, elle stimule l'appétit.
- Digestive : elle facilite la digestion en favorisant la sécrétion de sucs gastriques.
- En gargarisme : contre les maux de gorge.
- Stimulante pour les pieds fatigués : ajouter une poignée de graines de moutarde broyées dans une petite bassine d'eau chaude puis laisser tremper vos pieds une dizaine de minutes.
- En cataplasme : contre la bronchite, l'asthme ou la pneumonie.

La moutarde sous toutes ses formes

| | |
|-----------------------------|--|
| Les feuilles | Elles peuvent être consommées de la même façon que les épinards mais elles ont un goût plus prononcé. Elles peuvent être trouvées dans certaines épiceries spécialisées. Les feuilles de la moutarde sont très riches en sels minéraux et vitamines de toutes sortes (surtout en vitamine C). |
| Les graines | <p>Elles peuvent être achetées entières. Les graines noires ont un goût plus piquant et prononcé. Les blanches ont un goût plus doux et légèrement amer. On peut aussi retrouver des graines de moutarde en poudre, et c'est surtout avec les blanches qu'on la fait.</p> <p>Les graines de moutarde sèches doivent être broyées et mélangées à un liquide (eau, vin, vinaigre, cidre) pour développer toute leur saveur.</p> <p>Les graines de moutarde sont un des ingrédients importants de la poudre de curry, un mélange provenant de l'Inde. Elles sont aussi à la base de différentes sauces servies chaudes ou froides. Elles entrent dans la composition de la mayonnaise, de la vinaigrette française et agissent comme agent de conservation dans les chutneys, les ketchups et les marinades.</p> <p>Les graines de moutarde grillées parfument agréablement les plats et on peut les faire revenir dans un peu d'huile au même moment où on fait griller l'ail et les oignons, par exemple.</p> <p>On doit conserver les graines dans un endroit frais, à l'abri de l'air et de la lumière. Elles se conserveront ainsi pendant près d'un an sans perdre leur parfum. La moutarde en poudre, quant à elle, perdra sa saveur plus rapidement</p> |
| La moutarde préparée | <p>La moutarde douce est celle qui est la plus populaire sur le marché; la moutarde américaine (jaune) entre dans cette catégorie. D'ailleurs sa couleur jaune vif est dû à l'ajout de curcuma dans la préparation. La moutarde à l'ancienne (ou de Meaux) et la moutarde de Bordeaux sont deux autres exemples de moutardes douces.</p> <p>Il y a aussi les moutardes fortes, dont la plus connue est la moutarde de Dijon. Elles rehaussent : les soupes, les potages, les salades. Elles peuvent servir à enrober les viandes avant la cuisson ou à les rehausser une fois cuites. Et évidemment, elle est pour plusieurs essentielle dans les hot-dog, les hamburgers et les sandwiches.</p> |

Une sensation de moutarde qui monte au nez!

Lors du passage de la moutarde dans la bouche, une de ces molécules aromatiques entre en contact avec les cellules sensorielles de la langue, ce qui donne du goût. Lorsque cette molécule volatile atteint le palais et le traverse, elle stimule le nerf trijumeau, ce qui provoque une sensation plus violente, désagréable, ressentie dans la gorge et le nez: on parle de « moutarde qui monte au nez ».

Utilisations

On utilise la moutarde avec la viande, la volaille, le gibier, les charcuteries, les saucisses, les poissons gras (saumon, thon), le poivre, les graines de coriandre, le cumin, le curcuma, la muscade, l'ail, les piments forts et les fines herbes. Elle apporte aussi une note piquante et acidulée aux pâtés et aux terrines. De plus, elle accompagne à merveille les plats à base de fromage, d'œufs et de légumineuses.

- Mouche de moutarde -

La mouche de moutarde fait tellement partie de notre folklore qu'il paraît superflu d'en parler. Mais pourtant, il y a beaucoup de gens qui ne l'ont encore jamais expérimenté.

On l'a employée bien sûr pour soigner la bronchite, le rhume et diverses autres affections respiratoires, mais également pour apaiser les rhumatismes, les crampes menstruelles, ou pour soulager les raideurs dans la zone des épaules et de la nuque et y rétablir la circulation. Révulsive, elle produit un afflux de sang dans la région du corps où on l'applique, ce qui permet ainsi de décongestionner l'organe visé par le traitement.

- Toutes les moutardes portent une date limite d'utilisation. Lorsqu'un pot est entamé, il doit ensuite rester au réfrigérateur, bien fermé. Il faut remuer régulièrement son contenu car le vinaigre remonte à la surface.
- La moutarde se sert avec une cuillère de bois... Pourquoi ? Le vinaigre et d'autres acides présents dans la moutarde (par exemple le verjus) s'attaquent au métal. Une cuillère en métal laissée dans le pot pendant tout le repas peut donner à la moutarde un goût métallique.