

LES CONDIMENTS

- CONDIMENTS – EPICES - HERBES AROMATIQUES - AROMATES -

QUE VEULENT DIRE EXACTEMENT CES TERMES ?

Définition : **CONDIMENT** : **Substances variées** ayant une odeur ou un goût prononcé qui sont utilisées pour relever la saveur des aliments.

EXEMPLES DE CONDIMENTS :

d'origine minérale : sel
d'origine animale : garum, nuoc mam, viandox
d'origine végétale : les épices : piment, cannelle, ciboulette.....
d'origine mixte : pâtes de curry, nam prik
simples : ail, sel, gingembre
préparés : moutardes, chutney, cornichons, nam prik, sauce soja
servis sur la table : pickles, chutney, moutardes, sel, cornichons

Définition :

Flaveur : Sensations gustative perçues par le nez et par la bouche.

Saveur : Sensation gustative (sucrée, salée, acide ou amère) produite sur la langue par un aliment.

Définition **EPICES** : **Substances végétales** utilisées pour relever la saveur des aliments.

Remarque : les épices et les condiments sont toujours utilisés en petite quantité et n'apportent pas (ou très peu) de nutriments énergétiques (glucides, lipides) ou structurels (protéines, lipides) au plat.

EXEMPLES D'EPICES :

exotiques : muscade, cannelle, vanille, graines de paradis
locales (Europe) : genièvre, moutarde, ail, fenouil, truffes, olive
sèches : poivre, nielle (ou nigelle), cumin, safran
fraîches : poivre vert, ail, gingembre, olive
affinées/fermentées : vanille, cacao
feuilles et tiges verte : herbes aromatiques
fortes : piments, poivre, gingembre
douces : cannelle, vanille
composées : pâte de curry, ras el hanout, gremolata

Définition **HERBES AROMATIQUES** : Epices issues des feuilles ou tiges.
Les herbes aromatiques ne sont que des épices particulières

EXEMPLES D'HERBES AROMATIQUES

simple : laurier, coriandre, menthe, caloupilé, persil
exotique : caloupilé, ngo gai, rau om
composée : fines herbes, bouquet garni

Définition : **AROMATES** : Terme définissant une substance végétale ayant un goût ou une odeur prononcée, utilisée en cuisine mais aussi en pharmacie et en parfumerie

PRESENTATION DE QUELQUES EPICES

1° RACINES DE GINGEMBRE Inde, Chine, Java, Afrique orientale et Jamaïque

Ce rhizome (racine) est apprécié par les Indiens et les Chinois depuis des temps immémoriaux. Saveur mélangée de poivre et de citron, se marie aussi bien avec le sucré qu'avec le salé : pain d'épice, pudding, melon, poisson, volaille et bien sûr les fameux porcs, canards, boeufs au gingembre de la cuisine chinoise. Il faut goûter les lamelles de gingembre confit qui sont servies dans tous les restaurants chinois.



2° GALANGA

Gingembre doux et l'on utilise les rhizomes avec les pâtisseries et les currys les moins forts. Son goût plus nuancé que celui du gingembre



3° CORIANDRE

Présente dans tout le bassin méditerranéen

Les feuilles parfument les salades.

Les graines accommodent les légumes à la Grecque, les currys et le "ras el hanout".

Les racines relèvent les currys thaïlandais.



5° FINES HERBES

Cette appellation désigne un mélange d'herbes fraîches que l'on ajoute à une omelette ou à du fromage frais. Les fines herbes regroupent persil, estragon, ciboulette et cerfeuil.



6° RAIFORT :

Racine : fraîche râpée ou sèche en farine.

Ses usages sont proches de ceux de la moutarde, bien que le raifort soit beaucoup plus fort que la moutarde. Les jeunes feuilles sont utilisées comme condiment dans la salade, ou comme crudités (piquantes et légèrement amères), mais aussi comme légumes lorsqu'elles sont cuites (saveur plus douce).

7° FENUGREC Afrique, Moyen-Orient , Inde

La graine et la feuille sont des ingrédients de la cuisine indienne où on l'appelle *méthi*.

La graine doit être grillée ou ramollie dans l'eau avant son utilisation en poudre dans le masala.

Les feuilles s'emploient comme des pousses d'épinard.

En Afrique et au Moyen-Orient, le fenugrec entre dans la fabrication de mélange d'épices aromatiques, comme le ras-el-hanout marocain.



8° SAFRAN (Espagnol)

La plus chère des épices : 8,40 € / 0,25g soit / kg ?

L'énorme travail nécessaire à la récolte du safran justifie le prix élevé de ce produit. Il faut, en effet, cueillir jusqu'à cent mille fleurs de *Crocus Sativus* pour obtenir cinq kilos de stigmates qui donneront un kilo de safran sec.

Pigment aromatique et coloré, le safran est indispensable, dans la paëlla, dans la bouillabaisse et avec les rizottos.

Vu son prix élevé, il existe de nombreux succédanés dont voici la liste des plus connus : le safran des Indes, le safran bâtard, les pétales de souci, le Rizdor, l'Afral et le curcuma.

Fleur de Crocus



Pistil du Crocus Sativus

LES MELANGE D'EPICES :

Carry, Cary, Kari, Massala, Masala :

de base sensiblement identique dont le nom varie suivant l'origine :

Curry pour l'Inde du Sud

Garam Masala pour l'Inde Nord

Colombo : masala exporté aux Antilles

Ras el hanout, mélange d'épice d'Afrique du nord

Kari au Sénégal

Curry rouge ou vert thaï : en Thaïlande



Compositions :

La base de tous les currys ou masala est obtenue avec la racine de curcuma réduite en poudre jaune. Ensuite : suivant les recettes, origines, tradition locales et familiales et en proportion variable :

gingembre, (ou galanga), coriandre, cumin, cannelle, poivre, cardamome, graines de moutarde,

etc....L'utilisation de piment caractérise le curry de madras – appelé aussi "Hot curry"-

RAS EL HANOUT (Afrique du Nord)

C'est un mélange typique de la cuisine marocaine. Il regroupe un grand nombre d'épices et il représente la fierté des épiciers arabes. Ras el hanout signifie en effet : la tête du magasin.

Le ras el hanout est parfois vendu sous l'appellation "Epice couscous" . Il se marie très bien avec le poisson, les légumes, les merguez et les tajines

QUATRE EPICES (Français)

C'est un mélange classique de la cuisine française. Il ne répond pas à une composition précise et comporte en général : du poivre, de la muscade, des clous de girofle, de la cannelle ou du gingembre.

CINQ EPICES : (Indien)

Compositions : Fenugrec, cumin, fenouil, graines de moutarde et d'oignons

CINQ BAIES : (produit origine commercial)

Compositions : Piments de Jamaïque, poivre vert, baie rose, poivre blanc, poivre gris

CINQ PARFUM : (Chinois)

Compositions : Cumin, badiane, gingembre, poivre, muscade Garam Masala Coriandre, fenouil, cardamome, poivre noir, clous de girofle, écorce de cannelle.

TANDOORI BLEND : (Indien)

Compositions : Coriandre, Chili, gingembre, curcuma, fenugrec, ail, piment, graine de moutarde

PRESENTATION DE QUELQUES CONDIMENTS:

1° LE TABASCO Louisiane, sud des Etats-Unis

La sauce Tabasco est préparée à partir de piments rouges appelés Capsicum, Durant 3 ans, les piments vont macérer avec du sel en fût de chêne, pour libérer tout leur arôme. Ils seront ensuite égouttés puis mélangés à du vinaigre de haute qualité. La sauce Tabasco entre dans la préparation de certains cocktails (Bloody Mary) et elle relève les sauces cocktail, le steak tartare...



la mesurer du piquant d'un piment s'exprime en Scoville

Le record du degré de piquant est détenu par le piment Habanero. entre 100 000 et 350 000 unités Scoville

TABASCO rouge : entre 2 500 et 5 000 unités Scoville

2° SAUCE ANGLAISE Worcestershire sauce Principales marques : LEA & PERRINS - HEINZ

Commercialisée sous le nom de Worcestershire, cette sauce fût élaborée par les anglais en Inde à l'époque de la colonisation. Elle est ensuite devenue célèbre dans le monde entier. Elle contient généralement du vinaigre de malt, de la mélasse, infusion de soja, de la sauce d'anchois, du jus de citron, des échalotes, de l'extrait de tamarin, et de la cassonade ainsi qu'une liste d'ingrédients épices et plantes aromatiques secrets qui varie selon les fabricants. Utilisée avec modération, elle ajoute de la saveur aux plats .



3° LE KETCHUP : Principales marques : AMORA - HEINZ

Sauce anglo-saxonne épaisse à saveur aigre-douce plus ou moins épicée, préparé à base de tomates, le ketchup est particulièrement apprécié avec les viandes grillées et les frites, relève les sauces et les ragôts et accompagne très bien les croquettes de poissons, les oeufs, le riz et les pâtes. En raison de la grande quantité de sucre qu'il contient, le ketchup constitue une source de calories élevée.

Préparez votre ketchup :

Ingrédient:

Recette:

10 lb Tomato; totally ripe
1 Bell pepper, red; seeded
& chopped
4 lg Onion; chopped
1 1/2 c Vinegar, cider
2 Garlic clove; crushed
1 ts Peppercorns
1 ts Allspice, whole
1 ts Cloves, whole
5 Cinnamon stick
1 ts Celery seed
1/2 t Mustard, dry
1/4 ts Cayenne
4 T Sugar, brown
3 T Sugar, white
1 ts Salt

Cut tomatoes in quarters and puree them in food processor along with bell pepper. Strain puree through a coarse sieve to remove skins and seeds. (You can dump the puree into a colander and work it through with your hands until there is nothing left in the colander but a dryish pulp of skins and seeds.) Now puree onions, combine with tomato and pepper puree, and pour into a large stainless steel or enameled kettle. Cook and stir occasionally over low heat until it is reduced by about a third and is considerably thicker. Meanwhile put garlic, peppercorns, allspice, cloves, cinnamon, and celery seed into the vinegar in a small pot and simmer covered for 1/2 hour to steep spices in the vinegar. Pour about half the spiced vinegar through a tea strainer into the thickened tomato mixture. Stir. Also add sugar, mustard, cayenne, and salt at this point. Here is where the tasting comes in. You can adjust any of these ingredients to suit you. You can add more spiced vinegar. Or a little plain vinegar. More or less sugar, mustard, cayenne. Just sort of tinker with it. Cook it some more, stirring often, until it looks like catsup should look. Taste and adjust again. You may notice that it looks slightly curdled. Not to worry. Hit it a lick in the food processor. Smooths right out. Pour into sterile jars leaving 1/8" of head space. Process in a boiling water bath 15 minutes.

4° PICKLES : anglais

désigne des légumes divers (choux, choux fleurs, carottes, céleri...) coupés en petits morceaux, et consommés après avoir été blanchis dans une sauce forte à la moutarde ou épicée de façons diverses.

5° CHUTNEY OU CHATNI : Inde :

un chutney est une sauce, aigre-douce, servie en accompagnement de met..

Composition : : mangues en morceaux confites au vinaigre et au sucre. Condiment très épicé.

6° NUOC-MAM : (Chine) GARUM (Italie, ancien) NAM PRIK (Thaïlande)

Cette sauce est très appréciée dans le Sud de la Chine, au Vietnam et en Thaïlande (Nam Pla). Elle est fabriquée à partir de poissons mis à mariner dans le sel, broyés, décantés et filtrés. Le jus est mis en bouteilles après vieillissement. Cette sauce possède de très nombreuses qualités nutritives. Un simple riz blanc arrosé de cette sauce devient en quelque sorte un repas complet. ...

NAM PRIK : A popular Thai sauce that is used in Thailand much as soy sauce is in China - as a condiment. It is made from chilies, lime juice, fish sauce, and garlic.

7° MOUTARDE

Graines de la plante "moutarde" blanche, brune ou noir écrasées plongées dans du vinaigre, vin blanc ou verjus* et fermenté

* Verjus : raisins verts qui conservent un degré d'acidité qui donne son piquant à la moutarde.

Il existe de nombreuses variétés de moutardes

1) la "Moutarde de DIJON":

La dénomination moutarde de Dijon est réservée à la moutarde en pâte fabriquée avec des graines de moutarde noire tamisées (décret du 10 septembre 1937)

2) la "Moutarde à L'ANCIENNE" :

préparée à partir d'un mélange de graines de moutarde, de verjus, d'épices et d'aromates. Ce mélange est ensuite broyé grossièrement afin de préserver l'intégralité des graines. Elle présente un aspect granuleux, de couleur plus sombre et au piquant un peu plus atténué.

3) les Moutardes de France et d'ailleurs

D'autres moutardes se sont développées dans certaines régions de France comme la Moutarde brune d'Orléans, la moutarde de Bordeaux et à l'étranger la moutarde Anglaise, Allemande, Chinoise, Japonaise

4) les Moutardes aromatisées

La gamme est de plus en plus large, la mode étant à l'exotisme. Les moutardes aromatisées sont élaborées à partir de plantes aromatiques. Exemple des moutardes au basilic, à l'estragon, au cresson, au piment, à l'ail et au persil...

8° VINAIGRE

Les ingrédients de base du vinaigre sont le plus souvent le vin, rouge blanc ou rosé

**Le degré indiqué sur une bouteille de vinaigre n'est pas son degré d'alcool mais le taux d'acidité (ph) du vinaigre en question.
Il est obligatoirement d'au moins 6% qui s'inscrivent 6° sur l'étiquette**

Différents vinaigres :

Le vinaigre de champagne

Le vinaigre de sherry

Le vinaigre de cidre

Le vinaigre de bière

C'est dans les cuisines chinoises et japonaises que l'on utilise le vinaigre de riz...

Le vinaigre de vin aromatisé à la framboise

Le " Vinaigre de Jerez : (à base de vin espagnol)

Vinaigre balsamique : Originaire de Modène, au nord de l'Italie, le vinaigre balsamique est un vinaigre d'appellation d'origine contrôlée.

Il a un aspect sirupeux et épais. Il est si riche et si fruité que les italiens le dégustent aussi comme apéritif, avec des glaçons !

Le principe de base étant : l'addition de moût de raisin cuit et de vinaigre de vin " vieux ".

La variété des condiments semble infinie

Pour approfondir vos connaissances, vous pouvez visiter ces sites :

<http://stephkup.nexenservices.com/epices/>

<http://www.toildepices.com/index>.

<http://formateur69.free.fr/epices/cours.htm>

<http://perso.orange.fr/quelquejeu/> (Un tartare SVP étude des produits)

SONDAGE :

Mettez une croix dans la case correspondante et l'origine à coté de *

	Aromate	Condiment	Epice	Herbes aromatiques	Origine *
Ail					
Basilic					
Cacao					
Cannelle					
Chutney					*
Cinq épices					*
Clou de girofle					
Coriandre (feuille)					
Coriandre (graine)					
Curcuma					
Curry					*
Garam masala					*
Genievre (baies)					
Gingembre					
Harissa					*
Houblon					
Menthe					
Moutarde (graine)					
Moutarde (préparation)					
Nam prik					*
Nuoc mam					*
Oignon					
Pickles					*
Piment					
Poivre noir					
Poivre vert					
Raifort					
Réglisse					
Safran					*
Sauge					
Sel					
Sucre					
Thym					
Truffe					
vinaigre					

Contrôle :

1° Définir Condiments : donner 1 exemples

Définition :

d'origine minérale :

d'origine animale :

d'origine végétale :

d'origine mixte :

simples :

préparés :

servis sur la table :

2° définir épices donner 1 exemples

Définition :

exotiques :

locales (Europe) :

fermentées :

feuilles et tiges verte

fortes :

douces :

composées :

3° définir herbes aromatiques donner 1 exemples

Définition :

simple :

exotique :

composée :

Au recto de la page

4° Définir flaveur / saveur/ scoville

5° Citer 10 condiments avec leur origine

6° Citer 10 épices avec leur origine