

RAPHAEL'S HEALTHY KITCHEN

Fiches Épices & Nutrition

Anis (Graines)

Famille : Apiacées | Genre : Pimpinella | Espèce : P. anisum

Probablement originaire de l'est de la Méditerranée, l'anis fut utilisé dès l'Antiquité par les Égyptiens, les Grecs et les Romains pour ses vertus médicinales et gustatives. On l'appelle parfois « **anis vert** » pour le distinguer de l'anis étoilé (badiane), voire d'autres plantes nommées « anis » à tort (carvi, cumin, fenouil). Les « graines » sont en réalité les petits fruits, ovoïdes et striés, d'une plante herbacée. Récoltés à maturité et séchés, ils dégagent un parfum caractéristique dû au principal composé aromatique de leur huile essentielle, l'**anethol**. C'est lui qui trouble le liquide lorsqu'on ajoute de l'eau aux boissons anisées. Au Moyen Âge, Charlemagne en recommandait la culture au sein des domaines royaux (capitulaire *De Villis*).

EN CUISINE

- **Profil aromatique** : Une odeur chaude, ronde et herbacée, des notes de réglisse, une sensation rafraîchissante et une délicate touche d'amertume.
- **Boissons emblématiques** : L'anis ceintures la Méditerranée à travers ses boissons traditionnelles alcoolisées : pastis, ouzo, raki, arak, anisettes...
- **Accords salés & sucrés** : Très polyvalent, il relève subtilement les coquillages, crustacés, poissons et certaines farces de viande. C'est aussi un incontournable des douceurs provençales, corses, italiennes ou libanaises. Il s'accorde parfaitement avec le chocolat, le safran ou le citron, et signe le parfum de plusieurs biscuits de Noël et du pain d'épice.

EN PRATIQUE

- **Le bon choix** : À l'achat, privilégiez toujours les **graines entières**. Elles s'avèrent beaucoup plus aromatiques et durables que la poudre.
- **Qualité** : Les graines doivent impérativement dégager un parfum frais, franc et puissant dès l'ouverture du flacon ou le froissement entre les doigts.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les premières traces écrites évoquant les fameux Anis de Flavigny, petits bonbons élaborés en Bourgogne, datent du XVI^e siècle, mais leur fabrication pourrait remonter au Moyen Âge. En 1966, une autre friandise anisée eut un parfum de scandale quand France Gall chanta *Les Sucettes*, un tube écrit pour elle par Serge Gainsbourg.