

RAPHAEL'S HEALTHY KITCHEN

Fiches Épices & Nutrition

Badiane (Anis Étoilé)

Famille : Schisandracées | Genre : Illicium | Espèce : I. verum

La **badiane**, ou **anis étoilé**, se présente sous la forme d'une petite étoile brun rouge à huit branches (les carpelles), logeant chacune une graine brillante. Elle est le fruit séché du badianier de Chine, un arbre originaire du sud de la Chine et du nord du Vietnam. Son introduction en Europe occidentale au XVIe siècle reste entourée de mystère, attribuée tantôt au marin anglais Thomas Cavendish, tantôt à des explorateurs portugais ou aux récits de Marco Polo. Tout comme l'anis vert, son profil olfactif doit une grande part de sa magie à l'**anethol**, son composé aromatique majoritaire.

EN CUISINE

- Profil aromatique** : Plus puissante que l'anis vert, elle dégage des parfums chauds, doux, frais et réglissés, enrichis de notes nettement plus boisées et légèrement poivrées.
- Plats salés & traditions** : Incontournable de la cuisine asiatique, elle est un pilier du mélange cinq-épices et de la célèbre soupe vietnamienne *phở*, tout en intégrant plusieurs masalas indiens.
- Utilisation & boissons** : Utilisée entière, elle infuse merveilleusement les marinades, les bouillons, les plats en sauce ou les boissons comme le vin chaud et les rhums arrangés. C'est aussi une signature majeure du pastis provençal.
- Douceurs** : Entière ou moulue, elle sublime les pains d'épice, les sirops, les confitures et les desserts fruités.

EN PRATIQUE

- Le bon choix** : Privilégiez systématiquement les fruits entiers en forme d'étoile. Ils doivent arborer une belle couleur brun rouge, être parfaitement intacts, brillants et dégager un arôme intense.
- Conservation** : Les poudres du commerce s'altèrent ou s'éventent rapidement. Il est largement préférable de concasser ou de moulin vos étoiles vous-même, juste avant utilisation.

⚠ VIGILANCE TOXIQUE

Ne confondez jamais la badiane de Chine avec la **badiane japonaise** (*Illicium anisatum*). Bien que morphologiquement très semblable, cette dernière est particulièrement **toxique**. En raison de sa dangerosité, sa commercialisation est d'ailleurs strictement interdite en France.