

RAPHAEL'S HEALTHY KITCHEN

Fiches Épices & Nutrition

La Baie Rose

Famille : Anacardiacees | Genre : Schinus | Espèce : *S. terebinthifolius*

Malgré son appellation commerciale fréquente de « poivre rose », la **baie rose** n'appartient pas du tout à la famille du vrai poivrier (Pipéracées). Elle provient du faux-poivrier, un arbre d'ornement originaire d'Amérique du Sud (Brésil) aujourd'hui particulièrement florissant à Madagascar et sur l'île de La Réunion (où elle est surnommée l'« or rose »). Les grappes de baies vertes virent à un rose-rouge éclatant à maturité. Une fois séchée, la baie développe une enveloppe (péricarpe) très fine, fragile et cassante, qui renferme une petite graine aromatique.

EN CUISINE

- **Profil aromatique** : Contrairement au poivre noir, la baie rose ne pique presque pas. Elle offre une attaque très douce, sucrée, résineuse et chaleureuse, suivie d'un sillage délicatement fruité et floral évoquant la coriandre et l'anis.
- **Mariages idéaux** : Sa finesse en fait l'alliée privilégiée des poissons nobles (tartare de saumon, carpaccio de Saint-Jacques, bar de ligne), des viandes blanches (veau, volailles) et des sauces crémees légères.
- **Mélanges & visuels** : Elle apporte une touche de couleur et de douceur incontournable au sein du fameux mélange de « cinq baies ».
- **Côté sucré** : Elle fait des merveilles avec le fromage de chèvre frais, les salades d'agrumes et les ganaches au chocolat blanc.

EN PRATIQUE

- **Le geste technique** : Étant extrêmement tendre, la baie rose a tendance à encrasser les mécanismes des moulins à poivre classiques. Il est fortement conseillé de la **concasser grossièrement entre les doigts** ou de l'écraser délicatement au pilon juste avant de dresser vos assiettes.
- **Achat et aspect** : Recherchez des baies entières, d'une belle couleur rose vif homogène et bien bombées. Évitez les lots contenant trop de coques vides ou brisées.



NOTE BIEN-ÊTRE

Appartenant à la même famille botanique que la mangue, la pistache ou la noix de cajou, la baie rose présente un potentiel allergène pour les personnes sensibles à ces aliments. Consommée avec la modération habituelle des épices, elle possède d'excellentes propriétés digestives et antiseptiques.