

RAPHAEL'S HEALTHY KITCHEN

Fiches Épices & Nutrition

La Cannelle

Famille : Lauracées | Genre : Cinnamomum

Attention, une cannelle peut en cacher une autre ! Le terme désigne principalement deux espèces botaniques distinctes issues de l'écorce d'arbres tropicaux. La première, la **cannelle de Ceylan** (*Cinnamomum verum*), considérée comme la « vraie » cannelle, provient de l'écorce interne et se présente en cylindres fins et friables d'un brun jaune. La seconde, la **casse** ou cannelle de Chine (*Cinnamomum cassia*), provient du Sud-Est asiatique ; plus épaisse, solide et foncée (brun rouge), elle est moins délicate mais domine largement le marché mondial.

EN CUISINE

- **Cannelle de Ceylan** : Élégante, subtile, douce et florale avec des notes légèrement citronnées. Elle s'associe magnifiquement avec le chocolat, la pâtisserie fine, les desserts lactés et les fruits.
- **La Casse (Chine)** : Plus intense, boisée, épicée, légèrement amère et réglissée. Loin d'être une sous-cannelle, sa robustesse à la cuisson la rend idéale pour les plats salés (ragoûts, currys, tajines) et les desserts rustiques (tartes aux fruits, compotes, pain d'épice, *carrot cake*).
- **Accords internationaux** : Elle entre dans la composition du cinq-épices chinois et accompagne volontiers le café au Mexique.

EN PRATIQUE

- **Formes disponibles** : Commercialisée sous forme de bâtonnets creux, de copeaux ou de poudre.
- **Bâtonnets** : Idéaux pour les parfums tenaces et purs. Il est recommandé de les râper au fur et à mesure des besoins ou de les utiliser en infusion pour révéler toute leur profondeur aromatique.
- **Poudre** : À privilégier pour les saupoudrages fins. Plus fragile que les bâtonnets, elle doit être utilisée rapidement pour éviter la perte de ses arômes.

LE SAVIEZ-VOUS ? Hérodote rapportait dans ses écrits que la cannelle, l'une des épices les plus précieuses de l'Antiquité, était rapportée par de grands oiseaux mythiques. Ces derniers l'utilisaient pour façonner leurs nids, perchés au sommet de falaises totalement inaccessibles. Une vision poétique qui contrastait déjà avec la rigueur de la science botanique.