

RAPHAEL'S HEALTHY KITCHEN

Fiches Épices & Nutrition

La Cardamome

Famille : Zingibéracées | Genre : Elettaria | Espèce : E. cardamomum

Membre émérite de la famille des Zingibéracées (aux côtés du gingembre et du curcuma), la **cardamome verte** est originaire de la côte de Malabar, en Inde. Cette plante tropicale à rhizomes produit des fruits sous forme de capsules oblongues vert tendre, récoltées juste avant maturité puis séchées. Chaque capsule abrite quinze à vingt petites graines brunes extrêmement aromatiques. Véritable trésor culinaire, elle est considérée comme l'une des reines incontestées des épices mondiales grâce à sa complexité aromatique hors du commun.

EN CUISINE

- **Profil aromatique** : Une fraîcheur saisissante portée par des notes dominantes d'eucalyptus et de camphre, subtilement associées à des touches citronnées, florales et doucement poivrées. En bouche, elle évolue vers une surprenante sensation de douceur presque sucrée.
- **Mariages salés** : Incontournable dans la cuisine indienne et moyen-orientale pour parfumer le riz pilaf, les currys, les kormas et les plats d'agneau ou de légumes.
- **Côté sucré & boissons** : Elle donne sa signature unique au thé chaï, au café infusé à la bédouine, ainsi qu'aux pâtisseries et brioches scandinaves (comme les *kanelbullar*). Elle s'accorde magnifiquement avec le chocolat noir, les agrumes et les crèmes lactées.

EN PRATIQUE

- **L'exigence du Chef** : Achetez-la impérativement **en capsules entières**. Les poudres industrielles s'éventent et perdent leur volatilité en quelques semaines. Ouvrez les capsules au dernier moment pour en extraire les graines, que vous pourrez piler ou moudre fraîches.
- **Astuce technique** : Pour exalter ses huiles essentielles, vous pouvez torréfier légèrement les capsules entières à sec dans une poêle chaude avant de les intégrer ouvertes dans vos bouillons ou vos plats en sauce.



VARIATION BOTANIQUE

Ne pas confondre la cardamome verte avec la **cardamome noire** (*Amomum subulatum*). Plus grosse, brune et striée, cette dernière développe un profil profondément fumé, résineux et terreux, idéal pour les ragoûts et indissociable du bouillon de la soupe vietnamienne phở. La cardamome blanche, quant à elle, n'est qu'une capsule verte ayant subi un blanchiment artisanal.