

RAPHAEL'S HEALTHY KITCHEN

Fiches Épices & Nutrition

Le Clou de Girofle

Famille : Myrtacées | Genre : Syzygium | Espèce : S. aromaticum

Le **clou de girofle** est une épice d'une puissance aromatique exceptionnelle, originaire des îles Moluques en Indonésie. Sur le plan botanique, il ne s'agit ni d'un fruit ni d'une graine, mais du **bouton floral non épanoui** du giroflier, un arbre à feuilles persistantes. Cueillis à la main juste avant l'ouverture des pétales, lorsqu'ils passent du vert au rose pâle, ces boutons sont mis à sécher au soleil jusqu'à prendre leur teinte caractéristique brun foncé et une consistance dure. Son profil aromatique et ses vertus médicinales uniques reposent majoritairement sur sa concentration phénoménale en **eugénol**, une molécule aux propriétés antiseptiques et analgésiques locales majeures.

EN CUISINE

- **Profil aromatique** : Une attaque extrêmement puissante, piquante, chaude et pénétrante. Il dégage des notes boisées, résineuses et un sillage médicinal ou phénolique intense, adouci par des nuances fruitées.
- **Les classiques salés** : Incontournable des fonds de cuisine traditionnels. On l'utilise traditionnellement piqué dans un oignon pour aromatiser le pot-au-feu, la poule au pot, les bouillons de viande ou les ragoûts de gibier. Il est également indispensable à la choucroute garnie et s'intègre au mélange cinq-épices chinois.
- **Accords sucrés** : Il est l'âme du vin chaud, du pain d'épice traditionnel et des mélanges pour spéculoos. Il rehausse de manière spectaculaire les compotes de pommes ou de poires.

EN PRATIQUE

- **Le conseil du Chef** : C'est l'épice la plus dominante du garde-manger. Un seul clou de girofle en trop peut totalement déséquilibrer et saturer un plat. Utilisez-le avec une **extrême parcimonie**.
- **Le test de fraîcheur** : Pour vérifier la qualité d'un clou de girofle, plongez-le dans un verre d'eau. S'il coule ou flotte verticalement la tête haute, il est gorgé d'huile essentielle et d'excellente qualité. S'il flotte à plat horizontalement à la surface, il est éventé et sec.

LE SAVIEZ-VOUS ? Sous la dynastie Han en Chine (III^e siècle avant J.-C.), les courtisans et les officiers de l'empereur avaient l'obligation de mâcher un clou de girofle avant de lui adresser la parole, afin de purifier leur haleine. Au XVIII^e siècle, les Hollandais détruisirent des milliers de girofliers dans les Moluques pour maintenir un monopole strict et gonfler artificiellement les prix de cette épice sacrée.