

RAPHAEL'S HEALTHY KITCHEN

Fiches Épices & Nutrition

Le Cumin

Famille : Apiacées | Genre : Cuminum | Espèce : C. cyminum

Encore une épice majeure de la famille des Apiacées (aux côtés de la coriandre, du fenouil, de l'anis et du carvi) à qui les cuisines du monde doivent énormément. Originaire d'une vaste zone s'étendant de l'est du bassin méditerranéen jusqu'à l'Asie centrale, le cumin est une plante herbacée à la culture millénaire. Ses petits fruits séchés, allongés, étroits et brun clair, étaient déjà vénérés dans l'Antiquité pour leurs propriétés condimentaires et médicinales. Les Romains en faisaient notamment un usage particulièrement abondant au quotidien.

EN CUISINE

- **Profil aromatique** : Une fois pleinement révélé, le cumin développe un parfum profondément chaud, sec, terreux, musqué et enveloppant, soutenu par une note légèrement âcre et amère en fin de bouche.
- **Le pilier du Maghreb** : C'est la signature indissociable des grillades traditionnelles et du méchoui, et il fait des merveilles absolues lorsqu'il est marié simplement avec du sel sur des brochettes de foie d'agneau.
- **Un passeport mondial** : Incontournable en Inde pour structurer les masalas, les dhals de lentilles et les chutneys. Il est également le pilier des ragoûts d'Amérique latine et de la cuisine Tex-Mex (chili con carne). Ayant énormément de caractère, il doit être dosé avec une grande subtilité.

EN PRATIQUE

- **Le geste technique** : Ce n'est qu'une fois écrasées, et surtout **grillées**, que les graines de cumin libèrent toute leur puissance. Pour une explosion d'arômes, pratiquez une torréfaction à sec rapide dans une poêle chaude, ou faites-les infuser directement au début de la recette dans une matière grasse chaude.
- **L'exigence d'achat** : Privilégiez systématiquement les graines entières. Les poudres prémoulues industrielles s'éventent très vite.
- **Vigilance** : Ne confondez pas le cumin avec le carvi (parfois nommé à tort cumin dans certaines recettes européennes) ni avec la nigelle, appelée « cumin noir ».

💡 LE SAVIEZ-VOUS ?

Dans le calendrier républicain français, la rigueur des saisons mettait le cumin à l'honneur : le duodi 22 messidor (qui correspond au 10 juillet) était officiellement dénommé « jour du cumin ». Un clin d'œil historique qui montre que cuisiner au rythme de la nature ne date pas d'hier.