

RAPHAEL'S HEALTHY KITCHEN

Fiches Épices & Nutrition

Le Fenugrec

Famille : Fabacées | Genre : Trigonella | Espèce : *T. foenum-graecum*

En voilà une drôle d'épice ! Le fenugrec appartient à la famille des légumineuses, aux côtés des pois chiches ou des lentilles. Chaque gousse de cette plante herbacée, sûrement domestiquée au Proche-Orient, abrite jusqu'à vingt graines dures et anguleuses qui, une fois séchées, se transforment en épice. Son nom provient du latin *foenum graecum* (« foin grec »), rappelant son utilisation antique comme plante fourragère. Longtemps considéré comme une panacée absolue pour les vivants, il était également employé par les Égyptiens pour embaumer les morts. Il est aujourd'hui cultivé activement autour de la Méditerranée, en Inde, en Chine et en Éthiopie.

EN CUISINE

- **Profil aromatique** : Décrit dans l'*Encyclopédie des Lumières* comme ayant une « odeur très forte, qui n'est point désagréable, mais qui porte facilement à la tête ». Au nez, il dégage des effluves doux évoquant le **sirop d'érable**. En bouche, sa franche amertume cohabite avec des notes complexes de **noix, de céleri et de caramel**, dictées par la présence de *sotolon* (une molécule également identifiée dans les vins jaunes du Jura ou les rancios).
- **Mélanges traditionnels** : Pilier de nombreuses compositions, il parfume le *pastirma* (viande de bœuf séchée d'Asie mineure) et structure certains masalas indiens comme le célèbre **panch phoron** bengali.
- **Plats du monde** : Il signe le parfum de la **rfissa** au poulet au Maroc. En version texturée, il compose le **hilbeh** yéménite (un dip à base de graines moulues et hydratées) ou le *hilbeh* palestinien et jordanien, qui prend la forme d'un gâteau de semoule arrosé de sirop.

EN PRATIQUE

- **Le geste technique** : Très dures et d'un beau jaune brun, les graines entières peuvent être **trempées un ou deux jours** afin d'activer leurs propriétés mucilagineuses et de faire ressortir leurs arômes de noix. Une **légère torréfaction à sec** s'avère idéale pour atténuer leur amertume naturelle et révéler des notes plus chaudes.
- **Cuisine saine** : Apprécié pour sa polyvalence, il peut également être consommé sous forme de graines germées.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le goût intense du fenugrec possède la particularité de pouvoir légèrement modifier l'odeur corporelle après consommation. C'est également un composant clé et secret entrant dans la formulation du très célèbre bouillon en cube industriel !

💡 ATOUT NUTRITION & UMAMI

En raison de son profil aromatique complexe et de sa richesse en acides aminés, le fenugrec est un ingrédient particulièrement recherché et plébiscité par les végétariens et flexitariens en quête de saveurs riches en **umami** pour donner de la profondeur aux bouillons et ragoûts végétaux.