

RAPHAEL'S HEALTHY KITCHEN

Fiches Épices & Nutrition

Le Carvi

Famille : *Apiacées (ex-Ombellifères)* | Genre : *Carum* | Espèce : *C. carvi*

Si l'imaginaire des épices évoque des horizons chauds et lointains, certaines d'entre elles poussent aisément sous nos latitudes. C'est le cas du **carvi**, une plante herbacée probablement originaire d'Europe centrale et du Nord. Il appartient à la famille des Apiacées qui comprend également la carotte, le céleri, le persil ou le cumin avec lequel il est parfois confondu. Couramment appelé « **cumin des prés** », « cumin noir » ou « cumin de Hollande », les deux épices sont pourtant bien distinctes malgré une vague ressemblance de forme. Le cumin (*Cuminum cyminum*), une graine verdâtre à deux carpelles longilignes, est principalement cultivé en Inde et très utilisé en Afrique du Nord. Les graines de carvi, plus arrondies et foncées, ne possèdent qu'un carpelle et cinq côtes, contre neuf pour le cumin. Comme beaucoup d'épices d'Europe centrale, elle traîne derrière elle une réputation médicinale et aromatique très ancienne.

EN CUISINE

- **Profil aromatique** : Le carvi dégage au froissement des arômes complexes mêlant des notes de **cumin**, **de citron et d'anis**. En bouche, ces effluves doux, frais et légèrement balsamiques se prolongent par un goût chaud et rafraîchissant.
- **L'art de la boulangerie** : Il parfume les pains traditionnels et les pâtisseries en Europe depuis l'Antiquité. Un usage immuable que l'on retrouve également dans l'aromatisation des soupes, des pommes de terre, de la choucroute et des goulaschs.
- **Mélanges & Accords** : Il agrémenté parfaitement les fromages comme les munsters ou goudas. Au Maghreb, c'est une composante essentielle qui parfume la **harissa**, tandis qu'au Liban, on l'associe à la cannelle pour le traditionnel *meghli*.

EN PRATIQUE

- **Le geste technique** : Les graines peuvent être utilisées entières ou moulues juste avant usage. Pour démultiplier leur complexité aromatique et libérer leurs huiles essentielles, pratiquez une **légère torréfaction à sec** à la poêle avant incorporation.
- **Boissons & Digestifs** : Côté liquides, il entre de manière incontournable dans la composition du gin, de l'aquavit ou du **kummel**, une liqueur allemande traditionnelle.
- **À l'achat** : Recherchez des graines entières bien formées, d'un aspect **foncé et bien net**, dégageant une odeur vive dès l'ouverture.

💡 LE SAVIEZ-VOUS ? (FIDÉLITÉ)

Le carvi, dont on peut aussi consommer la racine et les feuilles, a la réputation ancestrale de garantir la fidélité des fiancé(e)s et d'empêcher les vols. Les études scientifiques modernes ne sont toutefois pas tout à fait unanimes à ce sujet !