

RAPHAEL'S HEALTHY KITCHEN

Fiches Épices & Nutrition

La Baie de Genièvre

Famille : Cupressacées | Genre : Juniperus | Espèce : J. communis

Contrairement à ce que laisse entendre son nom vernaculaire, cette épice est en réalité une sorte de pomme de pin minuscule et non une baie. Il s'agit plus exactement du cône charnu, appelé « **galbule** », du genévrier commun. Ce conifère très résistant pousse spontanément dans les zones tempérées d'Europe, du nord de l'Afrique, de l'Amérique du Nord et de l'Asie. D'abord verts, les cônes mûrissent lentement en deux à trois ans, prenant une magnifique teinte bleu-noir profond et se couvrant d'une pruine cireuse avant de sécher. Son usage est attesté depuis l'Antiquité.

EN CUISINE

- **Profil aromatique** : Elles délivrent des arômes intensément résineux, camphrés, boisés et balsamiques, évoquant la fraîcheur des sous-bois. En bouche, elles révèlent une saveur légèrement amère et subtilement sucrée.
- **Cuisines de terroirs** : Épice classique des traditions culinaires européennes (germaniques, nordiques et alpines). Elle sait tenir tête aux saveurs robustes et s'impose comme le marqueur incontournable de la choucroute alsacienne.
- **Mariages idéaux** : Elle assaisonne magistralement les gibiers, les marinades complexes au vin rouge, les terrines de viande, les poissons au court-bouillon et les salaisons. Elle apporte aussi du caractère aux compotes de fruits d'hiver.

EN PRATIQUE

- **Le geste technique** : Pour libérer pleinement leurs huiles essentielles volatiles, veillez à toujours **écraser légèrement les baies** (avec le plat d'un couteau ou au pilon) juste avant de les intégrer à vos préparations.
- **À l'achat** : Choisissez des baies entières, bien sombres, uniformes et odorantes au froissement. Évitez les spécimens trop secs ou poudreux.
- **Service** : Pensez à les retirer de vos plats mijotés ou de vos sauces avant le dressage pour le confort de vos convives.

💡 LE SAVIEZ-VOUS ?

Dans l'Europe médiévale, le genévrier avait la réputation d'éloigner les mauvais esprits et de purifier l'air contre la peste. Aujourd'hui, il est célèbre pour parfumer de nombreuses boissons : le genièvre, eau-de-vie traditionnelle née aux Pays-Bas, est considéré comme l'ancêtre du gin moderne.