

RAPHAEL'S HEALTHY KITCHEN

Fiches Épices & Nutrition

Moutarde (Graines)

Famille : Brassicacées (ex-Crucifères) | Genre : Sinapis / Brassica

Espèces : S. alba (blanche), B. juncea (brune), B. nigra (noire)

Côté épices, la **moutarde** désigne les graines d'une plante herbacée souvent appelée « sénevé » dans les textes anciens. Issue de la famille des Brassicacées (comme les choux), elle change de couleur et d'intensité selon son espèce. La **moutarde blanche**, jaunâtre et peu piquante, sert à fabriquer la *yellow mustard* américaine. La **moutarde brune**, aux graines plus petites et piquantes, est la base de la moutarde dite « de Dijon » (à ne pas confondre avec l'Indication Géographique Protégée « Moutarde de Bourgogne »). Les graines de **moutarde noire**, couramment employées en cuisine indienne, s'avèrent quant à elles encore plus puissantes.

EN CUISINE

- **Mécanisme du piquant** : L'étymologie provient du latin *mustum ardens* (« moût brûlant »), rappelant que pour confectionner le condiment, les graines écrasées étaient mélangées à du jus de raisin non fermenté, du verjus ou du vinaigre (un usage déjà connu des Grecs et des Romains). C'est uniquement **le broyage et l'humidification** qui réveillent le piquant.
- **Mariages & textures** : Entières ou moulues, elles sont indispensables dans les pickles (cornichons) ou intégrées à des masalas. Elles parfument les chutneys, marinades, sauces, ragoûts ou se saupoudrent sur les viandes.
- **Propriété technique** : Réduites sous forme de farine, elles agissent comme un excellent **émulsifiant naturel** au cœur d'une mayonnaise maison.

EN PRATIQUE

- **Le geste technique** : Utilisées entières, une **légère torréfaction à sec** ou dans une matière grasse chaude en début de cuisson libère idéalement leurs parfums, estompe leur amertume et adoucit leur piquant pour constituer une agréable signature finale.
- **À l'achat** : Recherchez des graines entières, bien luisantes, homogènes et exemptes de poussière.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Si la moutarde « monte au nez », c'est à cause de l'**isothiocyanate d'allyle**. Cette molécule piquante et très volatile se forme lorsque les graines broyées entrent en contact avec un liquide (eau ou salive). En bouche, elle se diffuse directement via le **nerf trijumeau**, qui innerve la bouche, le nez et les yeux.



LE CONSEIL DU CHEF

En intégrant la farine de moutarde comme émulsifiant ou les graines torréfiées pour le croquant, vous profitez de sa puissance pour structurer des sauces saines et légères sans avoir besoin d'ajouter de matières grasses superflues.