

RAPHAEL'S HEALTHY KITCHEN

Fiches Épices & Nutrition

Muscade & Macis

Famille : Myristicacées | Genre : Myristica | Espèce : M. fragrans

Le genre botanique de ces deux épices, *Myristica*, cache une fascinante dualité : elles proviennent toutes deux d'un même fruit à noyau qui ressemble à un abricot et pousse sur le muscadier, un arbre tropical originaire de l'archipel des Moluques en Indonésie. La **noix de muscade** en constitue l'amande centrale dure, tandis que le **macis** est l'enveloppe charnue et ramifiée qui l'entoure, botaniquement appelée « **arille** ». Le premier sèche à l'abri de sa coque brune (retirée avant sa commercialisation), tandis que le second, souple et rouge vif lorsqu'il est frais, se transforme en séchant en une sorte de dentelle jaune orangé. Entrées tardivement dans le commerce mondial, ces deux épices ont fait l'objet d'une guerre économique féroce entre les puissances coloniales européennes au Moyen Âge.

EN CUISINE

- **Profils aromatiques** : Bien que proches, la noix de muscade évoque des notes chaudes de bois, de musc, de camphre, de cannelle et de poivre. Le macis, quant à lui, s'avère nettement plus **fin, citronné et floral**.
- **Accords parfaits** : Les deux épices font des merveilles avec les préparations lactées (l'accord incontournable de la sauce Béchamel), les œufs et les pommes de terre. Elles subliment également les viandes, notamment sous forme de farces ou de boulettes (comme les boulettes suédoises).
- **Légumes & Sauces** : Elles s'associent idéalement aux crucifères, aux courges et au céleri. Astuce de Chef : elles permettent de **contrebalancer à la perfection l'acidité** d'une sauce tomate maison.
- **Mélanges & Douceurs** : Elles parfument les compotes, le lait de poule, les desserts au chocolat, le pain d'épice, les puddings ou le vin chaud. Elles intègrent le quatre-épices français, le sept-épices libanais et de nombreux masalas indiens.

EN PRATIQUE

- **L'exigence de la muscade** : La noix de muscade étant extrêmement dure, achetez-la entière et **râpez-la au dernier moment** à la microplane pour préserver son arôme intense.
- **L'usage du macis** : Les lanières irrégulières et souples du macis séché peuvent être infusées entières dans vos liquides chauds ou pilées / mixées finement dans un petit mixeur juste avant d'aromatiser.
- **Dosage** : Compte tenu de leur puissance, ces deux épices doivent être dosées avec parcimonie pour ne pas saturer le plat.



LE SAVIEZ-VOUS ?

À l'époque moderne, la muscade était si tendance dans les dîners chics de la haute société européenne qu'il était de bon ton de se déplacer en voyage ou au restaurant avec sa propre râpe à muscade personnelle. Cette mode amusait follement l'écrivain Boileau, qui écrivait en 1665 dans sa Satire III (« Description d'un repas ridicule ») : « Aimez-vous la muscade ? on en a mis partout. »