

RAPHAEL'S HEALTHY KITCHEN

Fiches Épices & Nutrition

La Nigelle

Famille : Renonculacées | Genre : Nigella | Espèce : N. sativa

C'est la couleur intensément noire de ses graines anguleuses qui a donné son nom au genre botanique de la **nigelle**, une plante herbacée domestiquée au Proche-Orient. Le terme dérive directement de l'adjectif latin *nigellus*, noirâtre, lui-même diminutif de *niger* (noir). Couramment appelée « **cumin noir** », elle cumule d'autres surnoms populaires comme « poivre du pauvre », « poivrette » ou « toute-épice ». Ses vertus médicinales (en graines ou sous forme d'huile) sont aussi légendaires qu'anciennes : mentionnée dans la Bible, elle était hautement estimée par les Égyptiens, qui en placèrent notamment des graines au cœur de la célèbre **tombe de Toutankhamon**. Comme beaucoup d'épices dites « chaudes », elle traîne derrière elle depuis l'Antiquité une réputation d'aphrodisiaque.

EN CUISINE

- **Profil aromatique** : La nigelle dégage au froissement des arômes complexes mêlant des notes de **cumin, de citron et d'anis**. En bouche, ces effluves se prolongent par un goût chaud, poivré et distinctement herbacé.
- **L'art de la boulangerie** : Elle parfume les pains depuis l'Antiquité. Un usage immuable que l'on retrouve aujourd'hui à l'est du bassin méditerranéen (notamment en Turquie) ou en Inde, où elle vient traditionnellement saupoudrer les **naans** moelleux.
- **Mélanges & Accords** : Au Bengale, elle est une composante essentielle du célèbre mélange **panch phoron**, où elle côtoie le cumin, le fenouil, le fenugrec et la moutarde noire. Entières ou moulues, ses graines relèvent les dahls de légumes secs, les masalas indiens, les salades ainsi que les plats de viandes et de légumes.

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** rapide à la poêle avant incorporation.
- **Dosage (Vigilance)** : Compte tenu de sa puissance aromatique singulière, elle doit être employée avec **parcimonie** afin de ne pas masquer les autres saveurs du plat.
- **À l'achat** : Recherchez des graines entières, d'un aspect **noir bien mat** et régulier.



LE SAVIEZ-VOUS ? (APTONYME)

Un **aptonyme** désigne un nom de famille ou un prénom dont le sens est directement lié au métier ou à l'activité de la personne qui le porte. C'est le cas parfait de la plus célèbre présentatrice d'émissions culinaires britanniques : ****Nigella Lawson**** ! Elle est la fille de feu Nigel Lawson qui, de son côté, préférerait se contenter de faire de la politique.