

RAPHAEL'S HEALTHY KITCHEN

Fiches Épices & Nutrition

La Baie de Sichuan

Famille : Rutacées | Genre : Zanthoxylum | Espèce : Z. simulans

Souvent appelée à tort « poivre de Sichuan », cette épice n'appartient pas au genre botanique des poivres véritables (*Piper*). Il s'agit d'un « faux poivre » fascinant originaire de sa région éponyme, le Sichuan, dans le sud-ouest de la Chine. L'arbre appartient à la famille des **Rutacées**, la même que celle des agrumes, ce qui lui confère sa fraîcheur caractéristique. Après la récolte, les fruits séchés sont débarrassés de leurs graines noires, dures et amères, pour ne conserver que les précieux **péricarpes** (enveloppes). Selon la maturité, l'épice se décline en version verte ou rouge.

EN CUISINE

- **Profil aromatique** : Elle offre de magnifiques notes d'agrumes, de camphre, d'hespéridées et de subtils accents floraux (surtout pour la baie verte). En bouche, elle provoque un picotement chaud suivi d'un étonnant effet **anesthésiant et engourdisant** unique, dû aux sanshools.
- **Accords et mélanges** : Indispensable dans la composition du mélange traditionnel « cinq-épices » et indissociable du goût authentique du canard laqué.
- **Créativité du Chef** : Sa fraîcheur est idéale pour réveiller un plat végétal, parfumer délicatement une volaille, ou structurer un bouillon. Elle s'avère magistrale pour **contrebalancer le gras** d'une viande en sauce ou d'un foie gras. En version sucrée, elle sublime le chocolat noir, les fruits, et apporte du relief à certains cocktails.

EN PRATIQUE

- **Le geste technique** : Pour préserver la volatilité et la subtilité de ses arômes, il est vivement recommandé de **concasser les baies au mortier au dernier moment** et de les doser avec modération.
- **Nuance de récolte** : Les baies de Sichuan vertes tolèrent beaucoup mieux les cuissons longues et lentes, tandis que les rouges excellent lors des finitions ou des dressages minute.
- **Achat et tri** : Assurez-vous que le lot ne contient pas trop de graines noires résiduelles (qui apportent une amertume désagréable). Seule la coque ouverte doit être consommée.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Bien que Marco Polo l'ait rapportée en Europe au XIIIe siècle, elle n'a véritablement séduit les tables occidentales qu'à partir du XIXe siècle. Plus surprenant encore : bien qu'originaire de Chine, cet arbuste s'acclimate très bien sous nos latitudes et est aujourd'hui cultivé en France. Déguster une baie fraîche directement sous l'arbre est une expérience culinaire inoubliable !