

RAPHAEL'S HEALTHY KITCHEN

Fiches Épices & Nutrition

Le Sumac

Famille : Anacardiacees | Genre : Rhus | Espèce : R. coriaria

Peu connu en France il y a encore une dizaine d'années, le **sumac** a déferlé dans nos garde-manger en même temps que les cuisines levantines. Ce petit fruit duveteux pousse en grappes pyramidales sur un arbuste dont le surnom, « sumac des corroyeurs », rappelle que ses feuilles, riches en tanins, étaient jadis utilisées pour assouplir le cuir. Ses propriétés tinctoriales ne passaient pas non plus inaperçues dans le bassin méditerranéen, d'où il semble originaire. L'épice provient exclusivement de l'enveloppe des baies qui sont séchées, broyées et tamisées pour éliminer les résidus du noyau dur, sans intérêt gustatif. Utilisé en Europe dans la cuisine de l'Antiquité romaine puis au Moyen Âge, il fut ensuite éclipsé par l'arrivée du citron.

EN CUISINE

- **Profil sensoriel** : Un goût étonnamment **acidulé, fruité, astringent et légèrement salé**. Il peut également développer de subtiles notes boisées et terreuses en arrière-bouche.
- **Pilier levantin** : Sa vivacité agrmente depuis longtemps les traditions culinaires du Liban, d'Iran, de Turquie, d'Égypte ou de Syrie. C'est l'un des composants majeurs du **zaatar**, dans lequel il tient compagnie au thym, à l'origan et aux graines de sésame.
- **Accords parfaits** : Idéal dans des salades fraîches (le fameux **fattouche**), sur des viandes ou poissons grillés, le riz, les légumes rôtis, les œufs ou le yaourt. Il apporte du relief saupoudré sur des préparations onctueuses (houmous, baba ganousch, toum) ou de manière plus surprenante sur des frites, du pop-corn et même une ganache.

EN PRATIQUE

- **Le geste technique** : Le sumac **n'aime pas les cuissons trop longues** qui détruisent sa délicate acidité fruitée. Privilégiez systématiquement les assaisonnements à froid, les marinades ou un saupoudrage minutieux en toute fin de cuisson ou au moment du dressage.
- **À l'achat** : On le trouve sous forme de poudre d'une belle couleur **rouge bordeaux** et d'aspect légèrement humide.
- **Variante d'usage** : Si vous disposez de baies entières, elles peuvent être infusées patiemment dans de l'eau chaude pour obtenir un excellent liquide acidulé de mouillement.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Il est tout à fait possible et agréable de récolter, à la fin de l'été et à l'automne, des baies de sumac sauvage directement dans les collines de Provence. Elles se révèlent bien rouges, collantes sur les doigts et intensément acides en bouche. Attention toutefois à ne pas les confondre avec d'autres espèces de sumac qui s'avèrent non comestibles.