

RAPHAEL'S HEALTHY KITCHEN

Fiches Épices & Nutrition

La Fève Tonka

Famille : Fabacées | Genre : Dipteryx | Espèce : *D. odorata*

Encore une représentante de la famille des **Fabacées** qui, au lieu d'être consommée comme un légume sec traditionnel, s'est imposée comme une épice d'exception en raison de son parfum chaud et entêtant. Originnaire d'Amérique tropicale, cette graine sombre et ridée est nichée au cœur des gousses d'arbres immenses. Ses fruits mûrs sont ramassés au sol avant d'être séchés. Le mot *tonka* puise ses racines dans les langues autochtones du Brésil et de la Guyane, où l'on utilise aussi le nom de « coumarou ». Elle doit sa signature olfactive unique à la **coumarine**, un composé aromatique naturel majeur de la parfumerie de luxe.

EN CUISINE

- **Profil aromatique** : Un parfum d'une suavité envoûtante qui fusionne des notes complexes de **vanille, caramel, cacao, amande amère et foin frais**, complétées par une subtile pointe de tabac à pipe (rappelant l'Amsterdamer). En bouche, l'attaque est douce et se prolonge par une élégante amertume finale.
- **Registres sucrés** : Elle excelle partout où la vanille s'épanouit. Idéale en infusion pour sublimer les desserts lactés, les crèmes, les entremets, les mousses au chocolat, les madeleines, les sirops, les glaces ou le pain d'épice.
- **Audaces salées** : C'est une excellente alliée technique pour donner du relief aux saveurs puissantes du gibier ou du foie gras. Elle apporte également une douceur suave et originale à des légumes racines et courges (patate douce, céleri-rave, courge musquée).

EN PRATIQUE

- **Le geste technique** : À l'instar de la noix de muscade, utilisez toujours des fèves entières que vous **râpez à la microplane minute** directement au-dessus de vos préparations en fin de cuisson ou en infusion.
- **À l'achat** : Choisissez des fèves entières, bien foncées, denses et légèrement luisantes.
- **Dosage & vigilance** : Sa puissance aromatique impose de la travailler avec **parcimonie**. Une fève suffit pour plusieurs préparations. À haute dose, la coumarine possède des propriétés hépatotoxiques (toxique pour le foie) et peut provoquer céphalées, vertiges ou nausées.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Bien avant de conquérir l'univers de la pâtisserie fine au début des années 2000, la fève tonka faisait la renommée de la haute parfumerie. Les Indiens Tupis l'utilisaient jadis pour aromatiser leur tabac. Elle constitue aujourd'hui la signature de plusieurs grands parfums de la maison Guerlain, à l'image du mythique Shalimar (immortalisé en chanson par Renaud).