

RAPHAEL'S HEALTHY KITCHEN

Fiches Épices & Nutrition

La Vanille

Famille : Orchidacées | Genre : Vanilla | Espèces : V. planifolia, V. tahitensis, V. pompona

La seule et unique épice issue d'une orchidée ! La vanille est à l'origine une liane grimpante de climat tropical. Ses « gousses » remplies de minuscules graines sont en réalité ses fruits, des capsules charnues cueillies vertes et totalement inodores. Elles nécessitent de longs mois de préparation et de fermentation minutieuse : échaudées, étuvées, séchées puis affinées, elles finissent par noircir, s'assouplir et développer leurs arômes caractéristiques. L'espèce phare est **Vanilla planifolia** (cultivée à Madagascar, premier fournisseur mondial, à La Réunion et aux Comores). **Vanilla tahitensis**, plus douce et légèrement anisée, s'épanouit en Polynésie française, tandis que la rare **Vanilla pompona** offre des accents chocolatés et boisés uniques au Mexique et aux Antilles.

EN CUISINE

- **Profil aromatique** : Des parfums chauds, suaves, ronds et complexes qui évoluent subtilement selon les provenances géographiques et le savoir-faire des producteurs.
- **Douceurs classiques** : Sa rondeur enveloppante magnifie historiquement le chocolat (comme à l'époque des Aztèques) ainsi qu'une infinité de créations sucrées : glaces, crèmes, flans, riz au lait, compotes ou rhums arrangés.
- **Audaces salées contemporaines** : Son usage s'étend magistralement aux assiettes salées. Elle fait des merveilles pour transfigurer une blanquette de veau, structurer un carpaccio de poisson frais ou donner du relief à une salade de tomates d'été. Lors de l'avènement de la « nouvelle cuisine », le chef Alain Senderens marqua durablement les esprits avec son mythique et audacieux **homard à la vanille**.

EN PRATIQUE

- **Le geste technique** : Fendez la gousse en deux dans le sens de la longueur, raclez soigneusement les graines intérieures avec le dos d'un couteau et intégrez-les directement à vos bases.
- **Zéro déchet & Recyclage** : Interdiction absolue de jeter les enveloppes ! Faites-les infuser dans du lait, de la crème ou de l'eau-de-vie pour créer un extrait maison. Une fois rincées et séchées, placez-les dans un bocal de sucre pour obtenir du sucre vanillé, ou mixez-les finement après un passage au four doux pour obtenir une **poudre de vanille intégrale**.
- **À l'achat** : Recherchez exclusivement des gousses souples, bien grasses, brillantes et très foncées.



LE SECRET DE LA FÉCONDATION

Dans les forêts primaires mésoaméricaines, berceau d'origine de la vanille, la fleur est pollinisée naturellement par des abeilles endémiques (Mélipones) et parfois des colibris. Partout ailleurs dans le monde, l'orchidée reste stérile : chaque fleur doit être **fécondée manuellement à la main**, une à une, dans un laps de temps critique de 12 heures, selon une technique minutieuse inventée à La Réunion par le jeune esclave Edmond Albius.