

RAPHAEL'S HEALTHY KITCHEN

Fiches Épices & Nutrition

Le Cinq-épices

Origine : Chine | Appellation alternative : « Cinq-parfums »

Composition classique : Poivre de Sichuan, Clou de girofle, Fenouil, Cannelle (casse), Badiane

Cet assemblage d'épices mondialement connu est traditionnellement employé dans le sud de la Chine et dans toute l'Asie du Sud-Est. Bien que sa recette originale soit solidement ancrée autour de cinq piliers, sa composition peut varier selon les régions ou les artisans avec l'ajout d'autres épices comme le gingembre, la cardamome noire, la noix de muscade, la coriandre ou le poivre noir. Il s'appuie sur la profonde symbolique du chiffre cinq dans la culture chinoise, reprenant à la fois les **cinq saveurs fondamentales** (sucré, salé, acide, amer, piquant) et représentant les **cinq éléments cosmologiques** (feu, eau, bois, métal, terre). Un mélange assurément bon à manger et bon à penser !

EN CUISINE

- **Profil aromatique** : Une composition profondément chaude, balsamique et complexe, magnifiquement rafraîchie en tête par les notes hespéridées et camphrées du poivre de Sichuan.
- **Traditions asiatiques** : Il parfume avec distinction plusieurs cuisines d'Asie, notamment chinoise et vietnamienne. Employé avec parcimonie, il est le compagnon idéal pour aromatiser et structurer les **viandes mijotées ou braisées** (porc, canard, bœuf).
- **Créativité contemporaine** : En cuisine moderne européenne, il s'invite de manière audacieuse pour réveiller un porc effiloqué (*pulled pork*), des bocaux de pickles maison ou des sablés apéritifs. Dans le registre sucré, il donne un relief extraordinaire à des cakes, des salades de fruits d'hiver, des ganaches au chocolat noir ou des compotes.

EN PRATIQUE

- **Le geste technique** : Le cinq-épices est d'une grande puissance. Il doit s'utiliser **à petite dose, à la volée** en fin de préparation pour préserver sa fraîcheur, ou intégré directement au cœur d'une marinade pour imprégner les protéines.
- **Conservation & Choix** : Les mélanges exposés à l'air libre ou à la lumière perdent très vite leurs huiles essentielles. Privilégiez un cinq-épices fraîchement moulu et hermétiquement conditionné, en vérifiant que la liste des épices est clairement indiquée sur l'emballage.

⚠ VIGILANCE : NE PAS CONFONDRE !

Prenez garde à ne pas confondre le cinq-épices asiatique avec :

1. Le **QUATRE-ÉPICES** (au singulier), qui désigne une épice unique appelée « piment de la Jamaïque ».
2. Le **MÉLANGE QUATRE-ÉPICES** de tradition française, généralement composé de girofle, muscade, cannelle et poivre. Ce dernier est un marqueur fort essentiellement utilisé pour les farces, pâtés, terrines et viandes mijotées occidentales.