

RAPHAEL'S HEALTHY KITCHEN

Fiches Épices & Nutrition

Le Colombo

Origine : Antilles françaises (Guadeloupe, Martinique, Guyane)

Base immuable : **Curcuma, Coriandre, Cumin, Clous de girofle, Poivre, Fenugrec...**

Dans sa définition la plus courante, le colombo désigne à la fois un mélange d'épices emblématique des cuisines guadeloupéenne, martiniquaise et guyanaise, et le plat en sauce iconique qui en est issu. Historiquement, il s'agit d'une variante créole des masalas indiens, importée aux Antilles et en Guyane française durant la seconde moitié du XIXe siècle par les travailleurs « engagés » venus d'Inde pour succéder aux esclaves dans les plantations. Ces derniers emportèrent avec eux une grande partie de leurs habitudes alimentaires, qu'ils adaptèrent ingénieusement avec les ingrédients locaux disponibles sur place.

EN CUISINE

- **Profil aromatique** : Chaleureux, profondément parfumé et fruité, il est caractérisé par une douceur enveloppante et n'est **pas forcément piquant**, ce qui en fait un passe-partout exceptionnel pour toute la famille.
- **Innombrables variantes** : Comme tous les mélanges traditionnels, il varie selon les secrets de famille et les régions. Sa base s'appuie immuablement sur le binôme **curcuma et coriandre**, complété au choix par le cumin, le clou de girofle, le poivre noir, le fenugrec, la moutarde, le gingembre, la cannelle, le piment de la Jamaïque, l'ail moulu ou le thym.
- **Accords par excellence** : Il est la clé de voûte des ragoûts traditionnels de poulet, de porc ou de cabri, ainsi que des recettes de poissons ou de légumes. Il fait un mariage divin avec le **lait de coco**.
- **Créativité du Chef** : Il parfume avec beaucoup de relief les soupes de légumes d'hiver, les tartes salées, les mayonnaises légères ou des sablés apéritifs maison.

EN PRATIQUE

- **Le juste équilibre (Vigilance)** : Bien que le curcuma soit central pour la couleur et la structure, veillez à ce qu'il **ne domine pas excessivement** le mélange afin de laisser s'exprimer la subtilité des autres épices.
- **L'art de la torréfaction** : Privilégiez les mélanges artisanaux dont certaines épices ont été préalablement torréfiées, un geste technique qui développe une incroyable profondeur d'arômes.
- **Critère d'achat sain** : Choisissez un colombo très odorant et rigoureusement **exempt de colorants artificiels ou de farine** (souvent utilisée industriellement comme épaississant ou charge économique de piètre qualité).

💡 LE SAVIEZ-VOUS ? (ÉTYMOLOGIE)

Si son nom évoque spontanément Colombo, la capitale économique du Sri Lanka, l'origine linguistique serait en réalité tout autre. Il s'agirait plutôt d'une déclinaison et variante antillaise du mot tamoul **KULAMBU**, un terme traditionnel qui qualifie un plat en sauce longuement mijoté aux épices et au tamarin.