

RAPHAEL'S HEALTHY KITCHEN

Fiches Épices & Nutrition

Le Garam Masala

Origine : Inde (Nord) | Traduction littérale : « Mélange chaud »

Composition classique : Cannelle, Clou de girofle, Cardamome noire, Poivre noir

Véritable âme de la cuisine indienne, le terme *masala* désigne de manière générale un mélange d'épices présenté sous forme de poudre ou de pâte. En Inde, les femmes le préparent traditionnellement à la maison, chaque matin, selon un art de l'assemblage propice à la créativité et à la diversité. Originaire du nord du pays, le **garam masala** tire son nom de ses effets attendus sur le métabolisme du corps selon la médecine traditionnelle, et non de son intensité piquante. Il s'agit d'un mélange exclusivement sec (et non humide), dont les épices sont volontiers torréfiées de manière artisanale avant d'être moulues.

EN CUISINE

- Profil aromatique** : Une identité profondément chaleureuse, boisée et subtilement camphrée (portée par la cardamome noire) qui apporte une rondeur enveloppante incomparable.
- Variations infinies** : Sa formule classique s'enrichit fréquemment de multiples ingrédients complémentaires selon les secrets familiaux : cardamome verte, cumin, coriandre, fenouil, laurier indien, ou encore des pétales de rose séchés.
- Accords de choix** : Il est l'allié idéal pour parfumer les plats de volaille, de riz et les viandes en sauce. Bien qu'on l'associe plus rarement aux poissons, il excelle pour donner du relief aux soupes, aux ragoûts de légumineuses et aux plats végétariens.
- Touche créative** : Employé avec discernement, il apporte une note aromatique originale et surprenante à des desserts (particulièrement les créations au chocolat noir) ou à des cocktails complexes.

EN PRATIQUE

- Le geste technique** : Ce mélange s'utilise avec parcimonie. Il peut s'incorporer soit en tout début de recette dans un corps gras pour structurer la base, soit – plus fréquemment – en **assaisonnement final** juste avant le dressage pour préserver la délicatesse de ses huiles volatiles.
- Qualité & Éthique** : Les poudres industrielles et bon marché sont à éviter impérativement. Privilégiez des mélanges frais et artisanaux au parfum complexe, équilibré et sans additifs de charge.



LE SAVIEZ-VOUS ? (ANTI-CURRY)

Contrairement à la majorité des mélanges d'épices indiens commercialisés en Occident ou au curry occidental traditionnel, le **garam masala authentique ne contient pas de curcuma**. C'est la raison pour laquelle il ne confère pas de coloration jaune vif aux préparations, mais plutôt une élégante et sobre robe brune.