

RAPHAEL'S HEALTHY KITCHEN

Fiches Épices & Nutrition

Le Ras el-hanout

Origine : Maghreb | Traduction littérale : « Tête de la boutique »

Composition : Variable (généralement entre 15 et 50 épices et autres plantes séchées)

Principalement rattaché au Maroc, mais tout aussi emblématique en Algérie, en Tunisie et en Libye, le **ras el-hanout** est un mélange particulièrement sophistiqué. Son nom, qui signifie littéralement « tête de la boutique », désigne le fleuron de l'épicerie, le fin du fin de l'artisan. Il n'existe aucune recette officiellement codifiée. Sa formule fluctue selon l'inspiration des cuisinières — les femmes ayant longtemps été les gardiennes exclusives du secret des herbes et des épices —, le savoir-faire de l'épicier, l'usage final recherché, et même le degré de richesse du client.

EN CUISINE

- **Profil aromatique** : Les assemblages d'exception se distinguent par un équilibre subtil combinant chaleur, puissance aromatique et rondeur enveloppante. Certains profils révèlent des notes fraîches et camphrées, tandis que d'autres arborent des accents plus rustiques ou animaux.
- **Une symphonie d'ingrédients** : Dans ce jeu d'équilibre complexe, on peut croiser le gingembre, la cannelle, la casse, le curcuma, le poivre noir, le cubèbe, la maniguette, le poivre long, la noix de muscade, le macis, la nigelle, le clou de girofle, la coriandre, la cardamome... sans oublier l'apport floral et délicat de **fleurs séchées** comme la rose ou la lavande.
- **Accords magiques** : Il est indispensable pour signer le relief des plats mijotés comme les **tajines salés ou sucrés-salés**, pour structurer certains couscous festifs ou sublimer une plaque de légumes rôtis au four.
- **Touche sucrée** : Il apporte une profondeur aromatique remarquable et très originale à des desserts contemporains à base d'amandes ou de fruits.

EN PRATIQUE

- **Le critère de qualité** : Fuyez les mélanges industriels de masse, souvent chiches en épices nobles et coupés avec des poudres de charge bon marché.
- **L'art de l'achat** : Privilégiez systématiquement les épicerie spécialisées ou les comptoirs artisanaux qui spécifient en toute transparence la liste précise de leurs ingrédients.
- **Exigence visuelle** : La poudre doit se présenter sous une forme fine, fluide et parfaitement homogène, capable d'embaumer généreusement l'espace dès l'ouverture du pot.

⚠ LE SAVIEZ-VOUS ? (INGRÉDIENTS INTERDITS)

L'histoire du ras el-hanout cache des ingrédients aujourd'hui totalement abandonnés en raison de leur haute toxicité. C'est le cas de la **CANTHARIDE** (un insecte coléoptère intégré autrefois pour ses prétendues vertus aphrodisiaques) et de la **BELLADONE**. Le ras el-hanout moderne se concentre heureusement sur le pur plaisir des sens et la santé !