

# AROMATES, EPICES ET CONDIMENTS

## 1. GENERALITES.

Il existe dans la nature des substances végétales ou minérales qui permettent de donner de la saveur, des arômes et de la couleur aux préparations.

Les aromates, épices et condiments sont utilisés depuis toujours, parfois avec excès comme au moyen âge, on leur accorde des vertus médicales, digestives et pour certaines de conservation.

Elles ont fait la fortune des pays de grands navigateurs qui allaient chercher ces denrées précieuses principalement en Inde et en Asie et c'est en recherchant une voie plus courte à l'ouest que les Amériques furent découvertes...

## 2. LES AROMATES ET LES HERBES AROMATIQUES.

Elles sont originaires pour la plupart de l'Europe, elles sont très variées et proviennent pour la plupart de tiges et feuilles de plantes consommables.

Elles sont classées selon la partie de la plante qui va être consommée, on trouve des baies (genévrier...), des bulbes (oignons, échalotes, ail...), des feuilles (persil, cerfeuil, estragon, laurier, sauge...), des fleurs (safran...), des boutons de fleurs (câpres, clous de girofle...), des fruits (cornichons, poivrons, vanille...), des graines (coriandre, cumin, muscade...), de l'écorce (cannelle...), des racines (céleri, raifort...), des tiges (angélique, ciboulette...), des rhizomes (curcuma, gingembre...).

Elles transforment le goût, la couleur, les arômes et la présentation. Pour les utiliser correctement, il convient de les laver en évitant un trempage prolongé, de bien les égoutter et de les conserver à l'abri de la lumière et de préférence au frais, de les incorporer au dernier moment dans les préparations chaudes pour lesquelles conservent un maximum de parfum...

## 3. LES EPICES.

Elles sont d'origine exotique, elles se caractérisent par leur puissance aromatique et gustative, elles rendent les aliments plus digestes et plus appétissants. Ce sont des produits riches en germes lorsqu'ils n'ont pas subi de traitement anti-bactérien. Les arômes des épices sont très volatils, il convient donc de les acheter en petites quantités, de les broyer au moulin quand cela est possible...

On trouve dans cette catégorie les poivres (verts, blancs, noirs...), les baies (baies roses...), les piments (piment d'Espelette A.O. C...), le curcuma (colorant jaune clair...), les paprika, la muscade, le safran, les mélanges (quatre épices, curry, colombo, ras al han out, massa lé...

Certaines épices peuvent être considérées comme herbes aromatiques ou épices suivant leurs utilisations : entières ou poudre...

#### **4. LES CONDIMENTS.**

Ce sont des substances simples (sel) ou plus complexes (moutarde) qui vont accompagner les aliments pour les enrichir sans entrer véritablement dans la composition de la recette..

Ils sont très variés et peuvent appartenir aux groupes des épices et aromates : ail, échalote, oignon, fines herbes, raifort, fleur de sel (Guérande), sucre sous toutes ses formes, miel, agrumes, câpres, cornichons, salicornes, achards, piccalilli, pickles (petits légumes au vinaigre aromatisé), vinaigres, moutardes, beurre, huiles parfumées, chutney (compotée de fruits et légumes avec sucre, vinaigre et épices), harissa, ketchup, nuoc Mâm, Tabasco, wasabi...

