< retour

Epicerie

Extrait de vanille

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Epices

Fruit d'une orchidée grimpante originaire du Mexique ou d'Amérique centrale, la vanille est consommée depuis les temps anciens. Les vanilliers ont des tiges qui se suspendent aux arbres ou à d'autres supports et qui peuvent monter jusqu'à 30 m de haut pour atteindre la lumière. La première récolte a lieu après 3 ans. Les fruits, des capsules allongées de 10 cm de long, ressemblent aux haricots et sont cueillis lorsque leur couleur a passé du vert au

jaune doré à maturité. Ces gousses contiennent une pulpe aromatique et de nombreuses petites graines.

Au moment de la cueillette, les gousses ne dégagent aucune odeur, celle-ci ne se développant qu'après diverses étapes de séchage et de fermentation qui font que la vanille est l'épice la plus coûteuse après le safran. On fait sécher les gousses jusqu'à ce qu'elles deviennent brun foncé, molles et recouvertes d'une pellicule de cristaux de vanilline, substance responsable de la saveur caractéristique de la vanille.

L'extrait de vanille liquide n'est souvent qu'une pâle imitation de la véritable vanille. Il perd beaucoup d'arôme à la cuisson. L'ajouter si possible une fois la cuisson terminée.

VARIÉTÉS

Il existe une cinquantaine d'espèces de vanilliers. L'espèce Vanilla planifolia fournit la véritable vanille. La vanilline est également produite synthétiquement à partir de l'eugénol, l'essence du giroflier. Elle remplace souvent la vanilline du vanillier bien qu'elle n'ait pas sa finesse.

COMMENT CHOISIR ?

La vanille se vend en gousses, en poudre, en liquide ou en sucre vanillé. En gousse, on la retrouve en tube de verre, bocal ou sachet; c'est la forme la plus difficile à falsifier. Le produit séché ou liquide n'est pas toujours pur, aussi est-il important de lire attentivement l'étiquette pour s'en assurer. La vanille pure a meilleur goût que la vanille artificielle. Son coût est beaucoup plus élevé.

QUE FAIRE AVEC ?

La vanille parfume notamment tapioca, compotes, crème glacée, yogourts et puddings. Elle est presque indispensable en pâtisserie, elle est également utilisée en confiserie et en chocolaterie. La vanille utilisée en très petite quantité peut relever certains mets salés, notamment soupes de poisson, moules et volailles. On la met aussi dans les boissons (punchs, vins, sangria et chocolat chaud) et on s'en sert en distillerie. La vanille en gousse s'utilise telle quelle, réduite en poudre (un mélangeur facilite la tâche) ou hachée finement.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui
La vanille se conserve à la température de la pièce, dans un endroit sec. Placer les gousses dans un contenant hermétique. Pour obtenir du sucre vanillé, enfouir une gousse ou un fragment de gousse dans le sucre, ce dernier en sera aromatisé.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

On dit la vanille tonique, stimulante, digestive et antiseptique.

calories	protéines	glucide	lipide
273 kcal	0,30 g	66,60 g	0,60 g

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Elle fut introduite en Europe par les Espagnols impressionnés par une boisson à base de cacao aromatisée de vanille dont se régalaient les Aztèques. Dès la fin du xvie siècle, des usines espagnoles produisaient du chocolat à la vanille. Pendant longtemps, en Europe, la vanille ne servit qu'à améliorer le goût du café et du chocolat. Le nom vanille vient de l'espagnol vanilla qui signifie «petite gaine» en référence à la forme de la gousse de vanille. Plusieurs pays tropicaux cultivent la vanille, dont le Mexique, le Guatemala, l'Ouganda, le Brésil, le Paraguay, les îles de l'océan Indien, l'Indonésie et Madagascar (le plus important producteur). La vanille la plus estimée provient du Mexique.

Confiture de bananes à l'antillaise [3]

En savoir plus [3]

Sablés viennois [4]

En savoir plus [4]

Caramels à l'érable [5]

En savoir plus [5]

Crème aux petits suisses [6]

En savoir plus [6]

Biscuits sablés à la vanille [7]

En savoir plus [7]

Petits gâteaux de noël [8]

En savoir plus [8]

Madeleines protéinées [9]

En savoir plus [9]

Bonbons au sirop d'érable [10]

En savoir plus [10]

Pêches au miel grillées et crème chantilly maison [11]

En savoir plus [11]

Parfait à la vanille et coulis de fruits [12]

En savoir plus [12]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15135

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15135

[3] https://www.qooq.com/recipes/confiture-de-bananes-lantillaise

[4] https://www.qooq.com/recipes/sables-viennois

[5] https://www.qooq.com/recipes/caramels-lerable

[6] https://www.qooq.com/recipes/creme-aux-petits-suisses

[7] https://www.qooq.com/recipes/biscuits-sables-la-vanille

[8] https://www.qooq.com/recipes/petits-gateaux-de-noel

[9] https://www.qooq.com/recipes/madeleines-proteinees

[10] https://www.qooq.com/recipes/bonbons-au-sirop-derable

[11] https://www.qooq.com/recipes/peches-au-miel-grillees-et-creme-chantilly-maison

[12] https://www.qooq.com/recipes/parfait-la-vanille-et-coulis-de-fruits