



[< retour](#)

Epicerie

Gousse(s) de vanille



Aimez-vous cet ingrédient ?

[IMPRIMER \[1\]](#)

[TÉLÉCHARGER \[2\]](#)

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Epices

Origine : Amérique centrale,

Madagascar

Famille : Orchidacées

Poids moyen : 1.5g

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.

La vanille pure a meilleur goût que la vanille artificielle. Son coût est beaucoup plus élevé.

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'eugénole, l'essence du giroflier. Elle remplace souvent la vanilline du vanillier bien qu'elle n'ait pas sa finesse.

Vanille de Tahiti : La vanille de Tahiti a une faible teneur en vanilline cependant, le vanillon dégage une forte odeur de coumarine. Elle bénéficie de la réputation d'une qualité supérieure à la vanille *planifolia*.

Vanille de Madagascar : Madagascar est le deuxième producteur mondial de vanille. Cette île se révèle être un réel paradis pour les grandes plantes vertes grimpantes recouvertes d'orchidées qui donnent ensuite des gousses réunies en grappe.

Vanille Bourbon : Label qui différencie les productions de vanille de l'océan par rapport aux productions mexicaines ou tahitiennes. Ce label s'applique à l'île de la Réunion, de Madagascar, des Comores ou de l'île Maurice.

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



* 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 xvi e 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.

Crevettes à la vanille [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

Ile flottante [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

îles flottantes à la pistache [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

Vanille kipferl - biscuits allemands [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

Glace hokey-pokey [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

Dôme vanille cœur framboise [8]

[En savoir plus \[8\]](#)

Foie gras poêlé, compote de poire et vanille de madagascar, caramel de banuyls [9]

[En savoir plus \[9\]](#)

Fruits au sirop [10]

[En savoir plus \[10\]](#)

Riz au lait à la vanille [11]

[En savoir plus \[11\]](#)

Sauce à la vanille [12]

[En savoir plus \[12\]](#)

1 2 [13] 3 [14] 4 [15] 5 [16] 6

[17] → [13] dernier » [17]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15176>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15176>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/crevettes-la-vanille>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/ile-flottante>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/iles-flottantes-la-pistache>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/vanille-kipferl-biscuits-allemands>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/glace-hokey-pokey>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/dome-vanille-coeur-framboise>

- [9] <https://www.qooq.com/recipes/foie-gras-poele-compote-de-poire-et-vanille-de-madagascar-caramel-de-banuyls>
- [10] <https://www.qooq.com/recipes/fruits-au-sirop>
- [11] <https://www.qooq.com/recipes/riz-au-lait-la-vanille-0>
- [12] <https://www.qooq.com/recipes/sauce-la-vanille>
- [13] <https://www.qooq.com/ingredients/gousses-de-vanille?page=1>
- [14] <https://www.qooq.com/ingredients/gousses-de-vanille?page=2>
- [15] <https://www.qooq.com/ingredients/gousses-de-vanille?page=3>
- [16] <https://www.qooq.com/ingredients/gousses-de-vanille?page=4>
- [17] <https://www.qooq.com/ingredients/gousses-de-vanille?page=5>