



< retour

Epicerie

Moutarde



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Autres condiments

Poids moyen : 280g

Plante herbacée annuelle originaire du bassin méditerranéen, la moutarde est consommée depuis les temps immémoriaux et est cultivée depuis l'Antiquité. La moutarde est surtout connue comme condiment, mais c'est aussi une plante aux feuilles comestibles appartenant à la grande famille des choux, les crucifères.

Pour éviter que la moutarde ne se dessèche, mettre une rondelle de citron dans le pot et la changer après chaque usage.

VARIÉTÉS

Il existe environ 40 espèces de moutarde dont les plus communes sont la moutarde noire (*B. nigra*), la moutarde blanche (*S. alba*), la moutarde brune (*B. juncea*) et la moutarde sauvage ou sénevé (*S. arvensis*).

La moutarde peut être plus ou moins forte, aromatisée à l'ail, à l'estragon, au paprika, aux fines herbes, au citron, au poivre noir, etc.

La moutarde de Dijon : La moutarde de Dijon est préparée avec du verjus (suc de raisin) et du vin blanc.

La moutarde de Bordeaux : La moutarde de Bordeaux est préparée avec du moût (jus) de raisins.

La moutarde de Meaux : La moutarde de Meaux se distingue par le fait que les graines de couleurs différentes sont grossièrement concassées. Elle se prépare avec du vinaigre.

La moutarde américaine : La moutarde américaine se différencie de la moutarde française par son goût plus doux et par le fait qu'elle se prépare à partir de graines noire et blanche, auxquelles on ajoute du curcuma.

La moutarde Colman's : Moutarde onctueuse, très reconnaissable par sa couleur or-jaune clair et par sa saveur relevée et épicée.

La moutarde à l'ancienne : Moutarde de Dijon faite à partir de graines de moutarde entières qui apportent une texture granuleuse. Elle est souvent plus douce que la moutarde de Dijon classique.

La moutarde forte anglaise : C'est une moutarde fine et relevée.

Savora : Ce condiment est composé de graines de moutarde du Canada, d'une touche de cannelle et de piment de Cayenne, de la muscade d'Indonésie, du curcuma de Madras, du girofle, du céleri, de l'ail, de l'estragon, du vinaigre de malt et d'un soupçon de miel "mille fleurs".

La moutarde violette de Brive : Moutarde faite à partir de graines de moutarde et de moût de raisin selon une recette secrète...

La moutarde au miel : C'est une moutarde sucrée, faite à partir de graines de moutarde, de sel, d'épices, d'acidifiants et de miel.

La moutarde au pineau de Charentes :C'est une moutarde composée de graines de moutarde, de vinaigre de vin blanc, de pineau des Charentes, d'épices et de sel de mer.

Grains de moutarde :Ce sont les grains qui servent à faire la moutarde et qui sont vendus tels quels. On en trouve de différentes couleurs, selon les variétés : noirs, blancs, jaunes...

COMMENT CHOISIR ?

Choisir de la moutarde aux feuilles fraîches, souples et bien colorées. Écarter des feuilles sèches, jaunies ou flétries, ainsi que les feuilles aux tiges épaisses et dures car elles sont fibreuses.

QUE FAIRE AVEC ?

Les feuilles de moutarde peuvent être mangées crues ou cuites. Elles s'apprêtent comme l'épinard, qu'elles peuvent remplacer dans la plupart des recettes ; leur saveur est plus forte cependant. Les feuilles de moutarde sont délicieuses dans les soupes ou réduites en purée, surtout lorsqu'on les combine à de la purée de pommes de terre ou de légumineuses, ce qui atténue leur saveur piquante. Les graines s'utilisent entières, moulues ou transformées en condiment; on en tire aussi une huile fortement aromatique. Entières, les graines peuvent être employées telles quelles ou rôties. En Inde, on les fait revenir dans de l'huile très chaude; elles éclatent alors à la manière du maïs soufflé (les cuire peu de temps car elles brûlent facilement et deviennent amères). On se sert des graines entières pour aromatiser une grande variété d'aliments, notamment marinades, légumineuses, sauces et currys. La moutarde en poudre peut être ajoutée à de la vinaigrette ou à une mayonnaise; on s'en sert aussi pour assaisonner le jambon à cuire. On peut également la délayer pour en faire une pâte qui a un usage semblable à celui de la moutarde condiment. La moutarde condiment aromatisé à peu près tout. Elle accompagne le lapin, le porc, le poulet et certains poissons gras avant leur cuisson. Elle est à la base de plusieurs sauces, chaudes ou froides : vinaigrette, mayonnaise, rémoulade, sauce à la diable, Robert ou Cambridge, entre autres.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

La moutarde condiment se conserve au réfrigérateur dans un récipient bien fermé, car elle s'affadit à la température de la pièce. La poudre de moutarde et les graines entières se rangent au sec et à l'abri de la chaleur.

Les feuilles de moutarde sont fragiles. Placées dans un sac en plastique perforé et réfrigérées sans être lavées, elles se conservent quelques jours. Elles se congèlent comme l'épinard.

L'huile de moutarde se conserve au réfrigérateur ou dans un endroit frais.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Les feuilles de moutarde sont une excellente source de vitamine C, de vitamine A, de fer et de potassium.

On dit la moutarde apéritive, stimulante, digestive, désinfectante, antiseptique, laxative et vomitive. Elle favorise la sécrétion des sucs gastriques et des glandes salivaires, stimulant l'appétit et facilitant la digestion si elle est utilisée modérément, sinon elle devient irritante.

L'huile de moutarde aurait un effet antibactérien et antifongique puissant. On se sert de la moutarde en bain de pieds ou en cataplasme pour décongestionner les sinus et les poumons, elle soigne entre autres la pneumonie et la bronchite.

La saveur piquante de la moutarde provient de la myrosine et du myronate, deux composants contenus dans les graines de moutarde noire ou brune. Le myronate est absent de la moutarde blanche, ce qui explique pourquoi elle est moins forte.

Les feuilles contiennent des substances qui peuvent provoquer l'augmentation du volume de la glande thyroïde. Pour éviter ce problème, il s'agit de les consommer avec modération et de veiller à consommer des aliments qui offrent un bon apport en iode, comme les fruits de mer, les poissons et les algues.

calories

165
kcal

protéines

7,08
g

glucide

2,38
g

lipide

14,00
g

magnesium

77,90
mg

calcium

91,20
mg

sodium

2
360,00
mg

acides
gras
saturés

0,74
g

cholestérol

0,35
mg

phosphore

196,00
mg

sucres

0,86
g

fibres

1,00
g

cuivre

0,17
mg

zinc

1,34
mg

fer

3,83
mg

manganèse

0,67
mg

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Le mot "moutarde" serait une contraction de mustum ardens, du latin médiéval, qui signifie "moût ardent", à cause du goût piquant de la moutarde qui était préparée à partir de moût de raisin. La moutarde est appréciée depuis des millénaires comme condiment. Les Romains savaient la préparer et les Byzantins l'utilisaient pour relever leur vinaigrette. Au Moyen Âge, elle était présente sur toutes les tables car elle permettait de déguster les viandes, salées pour les besoins de leur conservation.

Sauce moutarde [3]

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

Jambon à l'os [4]

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

Filet mignon de porc à la moutarde [5]

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

Bavette grillée, pain perdu au bleu [6]

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

Mayonnaise [7]

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

Sauce aux oeufs à l'huile de noix [8]

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

Pintade piri piri [9]

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

Chantilly glacée à la moutarde [10]

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

Mayonnaise légère [11]

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

Boeuf mariné aux herbes fraîches et moutarde [12]

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

1

2

[13]

3

[14]

4

[15]

→

[13]

demier »

[15]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15237>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15237>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/sauce-moutarde>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/jambon-los>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/filet-mignon-de-porc-la-moutarde>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/bavette-grillee-pain-perdu-au-bleu>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/mayonnaise>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/sauce-aux-oeufs-lhuile-de-noix>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/pintade-piri-piri>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/chantilly-glacee-la-moutarde>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/mayonnaise-legere>

[12] <https://www.qooq.com/recipes/boeuf-marine-aux-herbes-fraiches-et-moutarde>

[13] <https://www.qooq.com/ingredients/moutarde?page=1>

[14] <https://www.qooq.com/ingredients/moutarde?page=2>

[15] <https://www.qooq.com/ingredients/moutarde?page=3>