



[< retour](#)

*Fruits et légumes*

# Noix de muscade



Aimez-vous cet ingrédient ?

[IMPRIMER](#) [1]

[TÉLÉCHARGER](#) [2]

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**



**Type :** À coque (Amandes, Noisettes...)

**Origine :** Egypte

**Famille :** Myristicacées

**Poids moyen :** 10g

Fruit du muscadier composé d'une amande (la noix de muscade) et d'une arille (le macis), tous deux consommés comme épice, son nom vient de macir, en latin "écorce aromatique".

En ajoutant une pointe de muscade à vos cocktails à base de rhum, vous leur conférerez une profondeur aromatique exceptionnelle. Essayez dans le punch !

## VARIÉTÉS

Il n'y a qu'une seule muscade, mais selon l'endroit où elle a été cultivée, sa couleur varie : les couleurs intenses (rouge, brun, orangé) proviennent d'Indonésie, les plus pâles (jaune orangé, beige) de Grenade. Le macis, au même titre que la noix de muscade, est utilisé en cuisine pour sa jolie couleur et sa saveur subtile.

**Macis ou Fleur de muscade :** Le Macis est une épice que l'on obtient grâce à l'enveloppe de la noix de muscade. Il est utilisé en pâtisserie, en charcuterie et dans les mélanges d'épices. Il peut également avoir la même utilisation que la muscade qu'il remplace agréablement dans les omelettes, la béchamel ou la purée de pommes de terre.

## COMMENT CHOISIR ?

Dure et lourde, la noix de muscade doit être brillante et ne présenter aucun trou. Préférez-la entière plutôt que déjà moulue : elle gardera de la sorte tout son parfum.

## QUE FAIRE AVEC ?

La noix de muscade est utilisée pour relever les préparations à base de pommes de terre, d'œuf et de fromage. Elle est indispensable dans la purée et le gratin dauphinois ! On l'utilise aussi dans les recettes avec des épinards, comme les épinards à la florentine, et pour parfumer la béchamel. En pâtisserie, elle parfume les gâteaux au miel et au citron, certains gâteaux anglais comme les cakes, en compagnie du gingembre. On la retrouve dans le mélange parfumant les pains d'épices et les leckerli. Elle apprécie la compagnie des fruits, comme les pommes et les poires, qu'ils soient en tarte ou en compote, et sait s'associer aux alcools, dans le punch par exemple.

## COMMENT PRÉPARER ?

La noix de muscade, comme toutes les épices, s'ajoute de préférence hors du feu, à la fin de la préparation, pour conserver la richesse de ses arômes

## COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

La noix de muscade se conserve au sec et à l'abri de la lumière, dans un récipient hermétique en verre, en porcelaine ou en métal.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

La noix de muscade est traditionnellement utilisée contre les problèmes respiratoires et rhumatismaux. A haute dose, elle a également un effet sédatif et psychotrope dangereux. C'est pourquoi on en met en général une très petite quantité dans les recettes. On dit que deux noix de muscade entières peuvent suffire à tuer un homme...

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
525 kcal	5,84 g	49,29 g	36,31 g	183,00 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
184,00 mg	16,00 mg	25,94 g	213,00 mg	28,49 g
fibre	cuivre	zinc	fer	manganèse
20,80 g	1,03 mg	2,15 mg	3,04 mg	2,90 mg
vitamin B1				
0,35 mg				

[Afficher plus](#)

\* Source de données : AFSSA

## HISTOIRE

Utilisée dès l'Egypte ancienne pour l'embaumement des momies, la muscade, comme toute les épices, a fait l'objet d'un commerce et d'un trafic important. Originare d'une île indonésienne, puis sous le monopole commercial des Portugais puis des Hollandais au XVIIème siècle, elle fut ensuite cultivée avec succès dans les Antilles et à Grenade, comme l'atteste sa présence sur le drapeau de cette île. Elle est utilisée dans les cuisines du monde entier.

Il n'y a actuellement aucun contenu classé avec ce terme.

---

### Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15245>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15245>