< retour

Epicerie

Cumin (en poudre)

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Epices

Origine : Région méditerranéenne

Famille : Ombellifères

La tige fragile et ramifiée du cumin atteint de 30 à 50 cm. Les feuilles découpées en de fines lanières ressemblent à celles du fenouil, une espèce de la même famille. Les fleurs blanches ou rosées donnent chacune deux petites graines brun jaunâtre oblongues, striées, recouvertes de petits poils durs et mesurant de 5 à 6 mm de long. Ces graines sont fréquemment confondues avec celles du carvi, une autre espèce de la même famille. Elles

ont une forte odeur et une saveur chaude, légèrement amère et pénétrante qui ne plaît pas toujours. Il faut souvent s'y habituer en les utilisant avec parcimonie.

En tisane, mettre une cuillère à café de cumin en poudre dans une grande tasse, laisser infuser 10 à 15 minutes.

COMMENT CHOISIR ?

Il est préférable d'acheter les graines entières, car elles ont plus de saveur que les graines moulues et se conservent plus longtemps.

QUE FAIRE AVEC ?

Les cuisines arabe, indienne et mexicaine font un grand usage du cumin. Il aromatise notamment soupes, légumes, fromages, œufs, riz, légumineuses, saucisses, ragoûts, pâtés, bœuf, marinades, pâtisserie et pain. Le cumin est un des ingrédients de base de l'assaisonnement au chili, du curry et du ras-el-hanout, un mélange d'épices nord-africain. Il est une des épices majeures de la cuisine nord-africaine, où on le nomme «kamoun», et que l'on retrouve dans les tajines et les couscous.En Europe de l'Est, on l'utilise comme condiment classique du pain, de certaines charcuteries et de quelques fromages. Les Arabes attribuent une valeur aphrodisiaque à une pâte liquide formée de ses graines broyées, accompagnées de poivre et de miel.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui
On peut conserver le cumin en graines entières ou bien moulu. Le conserver à l'abri de l'humidité et d'une température trop élevée.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

On dit le cumin carminatif, diurétique, digestif, vermifuge et sédatif. En tisane, mettre 1 c. à thé de graines pour 250 ml d'eau, faire bouillir et laisser infuser 10 min.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
428 kcal	17,80 g	33,70 g	22,30 g	366,00 mg

calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
931,00 mg	168,00 mg	1,13 g	499,00 mg	18,00 g

Afficher plus

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Plante aromatique annuelle originaire de la région méditerranéenne, le cumin, consommé depuis des millénaires, fut et demeure très prisé des peuples du Moyen-Orient. Il est cité dans la Bible, on en mettait dans la soupe et le pain. En ancienne Égypte, on se servait du cumin en guise de poivre et lors de la momification des rois. Les Romains l'utilisaient pour aromatiser les sauces, conserver les viandes et accompagner le poisson grillé. En Europe, au Moyen Âge, on croyait que le cumin rendait les amoureux fidèles et qu'il empêchait les poules de s'égarer.

Tajine de poisson et légumes [3]

En savoir plus [3]

Yaourt miel cumin [4]

En savoir plus [4]

Sablés au comté et cumin [5]

En savoir plus [5]

Porc grillé au cumin, blés raisin et citron confit [6]

En savoir plus [6]

Marinade à la marocaine [7]

En savoir plus [7]

Velouté tout rose et son île au chèvre frais [8]

En savoir plus [8]

Porc caramélisé [9]

En savoir plus [9]

Poulet frit à la créole [10]

En savoir plus [10]

Falafels de lentilles corail [11]

En savoir plus [11]

Tajine de kefta aux oeufs [12]

En savoir plus [12]

1 2 [13] [13] dernier » [13]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15432
[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15432
[3] https://www.qooq.com/recipes/tajine-de-poisson-et-legumes
[4] https://www.qooq.com/recipes/yaourt-miel-cumin
[5] https://www.qooq.com/recipes/sables-au-comte-et-cumin
[6] https://www.qooq.com/recipes/porc-grille-au-cumin-bles-raisin-et-citron-confit
[7] https://www.qooq.com/recipes/marinade-la-marocaine
[8] https://www.qooq.com/recipes/veloute-tout-rose-et-son-ile-au-chevre-frais
[9] https://www.qooq.com/recipes/porc-caramelise-0
[10] https://www.qooq.com/recipes/poulet-frit-la-creole
[11] https://www.qooq.com/recipes/falafels-de-lentilles-corail
[12] https://www.qooq.com/recipes/tajine-de-kefta-aux-oeufs
[13] https://www.qooq.com/ingredients/cumin-en-poudre?page=1