



< retour

Epicerie

Graines de pavot



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Epices

Origine : Asie mineure

Famille :

Le pavot fait partie d'une grande famille qui comprend plusieurs espèces ornementales, dont le coquelicot. Il atteint de 30 cm à 1,2 m de haut. Ses grandes fleurs blanchâtres teintées de mauve donnent naissance à de minuscules graines noires bleutées. Cueillies avant maturité, ces graines possèdent de puissantes propriétés narcotiques; il en est de même des capsules qui n'ont pas atteint leur maturité dont on extrait l'opium sous forme d'un suc

laiteux. Ce suc connaît également une utilisation médicale puisqu'il sert notamment à produire la morphine et la codéine. Le pavot est cultivé un peu partout dans les régions tempérées.

Les graines de pavot perdent leur pouvoir narcotique lorsqu'elles sont mûres.

VARIÉTÉS

En Europe, on le retrouve surtout au Danemark, aux Pays-Bas et en France. Il est aussi cultivé en Inde, en Chine et en Iran. Sa culture est interdite aux États-Unis.

COMMENT CHOISIR ?

On trouve des graines de pavot dans la plupart des épiceries. Les acheter dans un magasin où le renouvellement des stocks est rapide afin d'obtenir le maximum de saveur.

QUE FAIRE AVEC ?

Les graines de pavot de couleur gris-bleu foncé ont une douce saveur de noisette qui s'accroît à la cuisson. On s'en sert notamment pour aromatiser pains, gâteaux, pâtisseries (surtout en Turquie, Égypte et Europe centrale), ainsi que pour les légumes, pâtes alimentaires, salades de pommes de terre, fromages et marinades. On en extrait une huile comestible dite d'«œillette» qui possède une saveur très fine et que l'on peut utiliser dans les salades pour remplacer l'huile d'olive.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Mettre les graines séchées dans un récipient hermétique et les placer dans un endroit sombre, frais et sec, elles se conserveront pendant 1 an.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Les graines de pavot perdent leur pouvoir narcotique lorsqu'elles sont mûres. Tandis que les graines et le latex que l'on extrait des capsules encore vertes auraient un effet sédatif, calmant, antispasmodique et hypnotique.

calories

525
kcal

protéines

17,99
g

glucide

28,13
g

lipide

41,56
g

magnesium

347,00
mg

calcium

1

sodium

26,00

acides
gras
saturés

4,52

phosphore

870,00

sucré

2,99

438,00
mg

fibres

mg

cuivre

g

zinc

mg

fer

g

manganèse

19,50
g

1,63
mg

7,90
mg

9,76
mg

6,71
mg

vitamin
B1

0,85
mg

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Plante herbacée annuelle qui serait originaire d'Asie Mineure. Le pavot est surtout connu parce qu'on en extrait l'opium. Sa culture était déjà répandue durant l'Antiquité tant chez les Chinois, les Égyptiens, les Grecs que chez les Romains. L'usage du pavot en tant qu'épice pour aromatiser le pain date du II^e siècle de notre ère.

Samoussa de chèvre au miel pavot et billes de melon [3]

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

Muffins au citron et graines de pavot [4]

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

Tartines au haddock et graines de pavot [5]

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

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15547>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15547>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/samoussa-de-chevre-au-miel-pavot-et-billes-de-melon>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/muffins-au-citron-et-graines-de-pavot>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/tartines-au-haddock-et-graines-de-pavot>