



[< retour](#)

Epicerie

Moutarde ancienne



Aimez-vous cet ingrédient ?

[IMPRIMER \[1\]](#)

[TÉLÉCHARGER \[2\]](#)

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Condiments

Poids moyen : 380g

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.

La teneur en extrait sec provenant des graines doit être d'au moins 18 % en poids du produit fini. Cette composition plus douce, moins piquante grâce à ses aromates, en fait une moutarde dite " gastronomique ".

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 à l'ancienne est une moutarde obtenue par les seules graines noires ou brunes. Ces graines sont directement mélangées au verjus (vinaigre ou jus de raisins verts ou moût de raisin ou vin ou cidre, eau, sel).

On y ajoute des épices et aromates spécifiques à chaque fabricant, puis ce mélange est ensuite grossièrement broyé pour préserver l'intégralité de la graine, d'où ces particules brunes et jaunes.

La moutarde noire (*Brassica nigra*) : La moutarde noire (*Brassica nigra*) est une plante annuelle aux feuilles lobées, rudes et poilues, qui mesure environ 1 m. Elle produit de petites fleurs jaunes qui donnent naissance à des graines rouges lisses et arrondies. À maturité, ces graines deviennent noires. Elles ont une saveur extrêmement riche et piquante, plus forte que celle de la moutarde jaune car elles contiennent une forte proportion d'huile essentielle utilisée dans l'industrie alimentaire.

La moutarde blanche (*Sinapis alba*) : La moutarde blanche (*Sinapis alba*) est une plante annuelle qui mesure de 30 à 80 cm de haut. Ses fleurs sont plus grosses que les fleurs de la moutarde noire; ses graines se distinguent des autres moutardes car elles sont très grandes et de couleur jaune; elles ont un goût amer moins piquant que celui des autres variétés.

La moutarde de Chine ou moutarde brune (*Brassica juncea*) : La moutarde de Chine ou moutarde brune (*Brassica juncea*) est un légume vert très apprécié dans les pays chauds; ses feuilles très savoureuses vendues fraîches s'utilisent comme l'épinard. Elle serait le résultat d'une hybridation d'un membre de la famille des choux (*B. rapa*) et de la moutarde noire.

COMMENT CHOISIR ?

La moutarde à l'ancienne est disponible partout en bocal en verre.

QUE FAIRE AVEC ?

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.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

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.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
165 kcal	7,08 g	2,38 g	14,00 g	77,90 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore
91,20 mg	2 360,00 mg	0,74 g	0,35 mg	196,00 mg
sucré	fibre	cuivre	zinc	fer
0,86 g	1,00 g	0,17 mg	1,34 mg	3,83 mg
manganèse				
0,67 mg				

[Afficher plus](#)

* 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 conservation.

Aiguillettes de canard marinées [3]

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

Vinaigrette à la moutarde à l'ancienne [4]

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

Epaule d'agneau confite aux olives [5]

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

Rôti de porc laqué [6]

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

Mini-saucisses au miel et à la moutarde [7]

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

Tarte fine à la tomate et moutarde à l'ancienne, copeaux de jambon ibérique et roquette [8]

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

Lapin à la moutarde [9]

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

Beurre de moutarde [10]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15825>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15825>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/aiguillettes-de-canard-marinees>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/vinaigrette-la-moutarde-lancienne>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/epaule-dagneau-confite-aux-olives>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/roti-de-porc-laque>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/mini-saucisses-au-miel-et-la-moutarde>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/tarte-fine-la-tomate-et-moutarde-lancienne-copeaux-de-jambon-iberique-et-roquette>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/lapin-la-moutarde>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/beurre-de-moutarde>