< retour

Epicerie

Cardamome

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Epices

Origine : Inde

Famille : Zingibéracées

Graine très parfumée croissant sur une plante vivace originaire de l'Inde, la cardamome fait partie de la même famille que le gingembre; elle a une fine saveur chaude légèrement poivrée.
La cardamome est utilisée plus couramment en Orient et dans les pays arabes que dans le monde occidental. Fait exception cependant la Scandinavie, où cette épice est

particulièrement appréciée. Les plus importants pays producteurs sont l'Inde, le Sri Lanka, le Cambodge et le Guatemala. La cardamome est, avec le safran et la vanille, une des épices les plus coûteuses. Il existe plusieurs variétés de cardamome. Les trois plus importantes commercialement sont la cardamome de Malabar, la cardamome de Ceylan et la cardamome d'Indochine.

La cardamome peut remplacer le gingembre ou la cannelle dans la plupart des recettes. Mâcher les graines permet de rafraîchir l'haleine.

La cardamome de Malabar : La cardamome de Malabar (Elettaria cardamomum, var. minuscula). Cette petite graine noire est produite par une grande plante buissonnante vivace qui peut atteindre de 2 à 5 m et qui pousse principalement près de la côte du Malabar en Inde. Cette plante à rhizomes pousse à l'état sauvage, notamment dans le sud de l'Inde, sur des monts nommés Cardamon. Les longues feuilles vert foncé sont lancéolées. Les fleurs jaunâtres et bleues se retrouvent près du sol. Les fruits jaune verdâtre ou bruns sont en forme de capsule ovoïde. Ces capsules mesurant environ 1 cm de long renferment une quinzaine de graines très aromatiques. Ce sont les plus recherchées de toutes et les plus coûteuses.

La cardamome de Ceylan : La cardamome de Ceylan (Elettaria cardamomum, var. major) n'est pas toujours considérée comme étant différente de la précédente, car elle lui ressemble beaucoup. Son fruit, plus gros et allongé, produit des graines de moindre qualité.

La cardamome d'Indochine : La cardamome d'Indochine ou amome d'Indochine (Amomun kravanh) est une plante d'une espèce voisine, fréquente au Cambodge et au Vietnam. Cette plante mesure environ 3 m de haut. Les petites fleurs regroupées en de courtes grappes d'épis allongés sont denses et cylindriques. Les fruits ronds contiennent des graines similaires de forme et de saveur à celles de la cardamome de Malabar. La couleur des gousses varie selon le traitement qu'elles ont subi; ainsi, la cardamome verte a été séchée au soleil (c'est celle que l'on préfère en Inde), la cardamome brune a été séchée au four (Asie et Europe) et la cardamome blanche a été blanchie (États-Unis).

La cardamome verte : Vendue en gousses, la cardamome verte est une proche cousine du gingembre.

COMMENT CHOISIR ?

La cardamome se vend en gousses, écossée ou moulue. Il est préférable de l'acheter en gousses et de la moudre au besoin, elle conserve ainsi sa saveur parfumée plus longtemps. Le fait de l'acheter en gousse permet aussi un usage plus étendu (car la cardamome peut être utilisée entière); cela évite également les falsifications (il arrive que l'on mélange la cardamome moulue avec d'autres épices moins coûteuses).

QUE FAIRE AVEC ?

En Occident, on emploie surtout la cardamome pour parfumer gâteaux, biscuits, compotes de fruits, marinades, charcuteries, vins et liqueurs. En Orient, elle aromatise viandes, poissons, riz, omelettes et desserts. La cardamome est l'un des principaux ingrédients du curry indien. Elle est aussi une des épices de base du garam masala indien. On l'utilise aussi pour parfumer le café en Arabie. En Scandinavie, elle est utilisée pour aromatiser le vin chaud, les compotes et les tartes, ainsi que certaines charcuteries (saucisse, viande hachée).

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Les conserver dans leur gousse dans un endroit sans humidité.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

On dit la cardamome digestive, apéritive, carminative et stimulante. En tisane, mettre quelques graines dans de l'eau, faire bouillir légèrement 2 à 3 min et laisser infuser 10 min.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
312 kcal	10,76 g	68,47 g	6,70 g	229,00 mg

calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	fibre
383,00 mg	18,00 mg	0,68 g	178,00 mg	28,00 g

cuivre	zinc	fer	manganèse	vitamin B1
0,38 mg	7,47 mg	13,97 mg	28,00 mg	0,20 mg

vitamin B2
0,18 mg

Afficher plus

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Elle était connue des Grecs et des Romains, qui l’utilisaient dans leurs préparations culinaires. Les soldats d’Alexandre le Grand l’introduisirent en Europe lorsqu’ils revinrent de l’Inde. Au Moyen Âge, on lui attribuait une multitude de propriétés médicinales.

Crème anglaise à la cardamome et à la menthe [3]

En savoir plus [3]

Poulet à l'oignon caramélisé et riz à la cardamome [4]

En savoir plus [4]

Confiture de fraises et cardamome [5]

En savoir plus [5]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15886

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15886

[3] https://www.qooq.com/recipes/creme-anglaise-la-cardamome-et-la-menthe

[4] https://www.qooq.com/recipes/poulet-loignon-caramelise-et-riz-la-cardamome

[5] https://www.qooq.com/recipes/confiture-de-fraises-et-cardamome