< retour

Epicerie

Graine(s) de fenugrec

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

- À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Epices
Origine : Europe, Inde
Famille : Papilionacées

Fruit d'une plante herbacée annuelle originaire d'Europe du sud-est et de l'Inde. Le fenugrec fait partie de la famille des pois et du trèfle. La plante mesure de 40 à 60 cm. Les fruits, de longues et minces gousses, abritent de 10 à 20 minuscules graines quadrangulaires et

légèrement aplaties de couleur jaune brunâtre et de quelques millimètres de long. Plante et graines dégagent une forte odeur épicée. L'industrie alimentaire se sert du fenugrec pour préparer un arôme artificiel qui imite le sirop d'érable.

Les graines de fénugrec sont plus savoureuses lorsqu'elles sont grillées et moulues. On les utilise souvent dans la cuisine oriental et extrême-orientale.

VARIÉTÉS

Les graines ont une saveur aigre-douce; elles laissent un arrière-goût de caramel et de sirop d'érable. Cet arôme caractéristique ne se développe que lorsque les graines sont grillées

COMMENT CHOISIR ?

On trouve les graines de fenugrec dans les épiceries fines ou exotiques.

QUE FAIRE AVEC ?

Les graines de fenugrec s'utilisent séchées, entières, moulues, concassées ou germées, grillées ou non. Elles aromatisent notamment soupes, légumes, fromages, chutneys, cornichons et plats mijotés.Les graines germées se consomment en salade. Les graines, les feuilles et les jeunes pousses sont employées en tisane; les feuilles et les jeunes pousses sont consommées comme légumes dans certains pays d'Afrique et en Inde.

COMMENT PRÉPARER ?

On les cuit à la manière du gruau ou on les utilise comme condiment.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui
Placer le fenugrec dans un contenant hermétique et le conserver dans un endroit frais et sec, à l'abri de la lumière.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
323 kcal	23,00 g	58,35 g	6,41 g	191,00 mg

calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	fibre
176,00 mg	67,00 mg	1,46 g	296,00 mg	24,60 g

cuivre	zinc	fer	manganèse	vitamin B1
1,11 mg	2,50 mg	33,53 mg	1,23 mg	0,32 mg

vitamin B2
0,37 mg

Afficher plus

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Le mot «fenugrec» vient du latin fenumgraecum signifiant «foin grec», tandis que le mot latin trigonella fait référence à la forme de ses graines. Le fenugrec est connu depuis les temps anciens; dans l'Antiquité, on l'utilisait plutôt pour ses propriétés médicinales et condimentaires que comme légume. Les Égyptiens s'en servaient pour embaumer les morts et le consommaient comme légume. En Inde, le fenugrec est depuis toujours une composante du curry.

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

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15891

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15891