

TECHNIQUE (S) DE BASE			LES EPICES	Page : 104/106 Romand- Ducastel
DEFINITION			Parties de plantes aromatiques à la saveur forte, ou mélange de différentes épices fait à partir de ces plantes. L'usage des épices s'est répandu dernièrement en France notamment grâce à l'intégration de plats et de recettes des cuisines du monde (Inde, Asie, Afrique, Amérique du Sud...).	
quantités	unité	poids	Mélange pour curry indien (proportion pour 0,070 kg) : <ul style="list-style-type: none"> • Peser les épices. • Torrifier à sec lentement les épices en graines (sans les brûler). • Les broyer longuement de manière à obtenir une poudre fine et homogène. • Tamiser si besoin. • Réserver à l'abri de l'humidité. 	
Gingembre moulu	Kg	0,005		
Curcuma moulu	Kg	0,020		
Coriandre (grain de)	Kg	0,005		
Cumin (grain de)	Kg	0,010		
Poivre noir	Kg	0,005		
Cannelle (bâton de)	Kg	0,010		
Fenugrec (grain de)	Kg	0,010		
Fenouil (grain de)	Kg	0,005		
Moutarde (grain de)	Kg	0,003		
Commentaires			Pour les mélanges d'épices, il est préférable d'utiliser des épices entières non broyées et d'utiliser un moulin à café réservé à cet effet.	

ETAPES	POINTS CRITIQUES	PRECAUTIONS
PESAGE	Dosage difficile	Se méfier des épices fortes (piment, poivre...) ou à saveur dominante (cannelle).
	Pesage pas évident	Il existe des petites balances mesurant au gramme près
BROYAGE	Broyage difficile	Préférer les petits mixeurs ménagers (relativement efficaces).
UTILISATION	Epices fades	Fabriquer les épices au fur et à mesure des besoins de manière à limiter la volatilisation des parfums.

NATURE	LIMITES	COMMENTAIRES
QUANTITE D'EPICES/KG DE CHAIR	Dosage difficile	Se méfier des épices fortes (piment, poivre...) ou à saveur dominante (cannelle).
EPICES SUPPORTANT LA CHALEUR VIVE (TORREFECTION)	Cannelle, badiane, poivres, cardamome, maniguette, cumin, fenouil,...	Les épices entières supportent mieux la torréfaction. Celles en poudre ont tendance à brûler.

COMPREHENSION / APPROFONDISSEMENT
<p>Incidences de l'utilisation des épices dans une recette :</p> <p>1) Marinade 2) Début de cuisson 3) Cuisson 4) Mise au point</p> <p>Le parfum des épices, lors de la confection d'une sauce, d'un ragoût, d'un jus, lors de la cuisson légumes ou de poissons subit différentes modifications.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Marinade : les épices sont frottées sur la pièce et parfument les chairs en surface. • Mise en cuisson : Les épices peuvent être ajoutées en début de cuisson pour les faire torrifier (en absence de liquide). Leur parfum se développe. • Cuisson : La plupart du temps, une cuisson avec des épices se passe en ambiance humide. Leur parfum tend à s'évaporer, à se volatiliser. En ambiance sèche, il y a risque de carbonisation. • Comme le parfum des épices, en fin de cuisson, s'est atténué, il est impératif de corriger l'assaisonnement et d'en ajouter au dernier moment (boîte à épices sur le passe d'envoi). <p>Les épices se rencontrent sous différentes formes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fraîches : gingembre, galanga, curcuma, wasabi, piment, feuille de lime, citronnelle... • Entières : clou de girofle, anis étoilé, cardamome, noix de muscade, sumac, carvi, cumin, fenugrec, poivres, sésame, cinq baies, genièvre, cannelle, graines à roussir (colombo), maniguette, coriandre, moutarde, sumac,... • Broyées : paprika, piment de Cayenne, curry, cinq épices chinoises, quatre épices, colombo, ras el hanout, ail en poudre,... • En pâte : tandoori, curry, massala, vindaloo, tikka, briyani,...