



AVEC
ODETTE
MORIN

Aromates, épices et condiments



Depuis des temps immémoriaux, l'homme a voulu ajouter un p'tit « je ne sais quoi » à sa pâtée quotidienne. Avant même que la roue ne soit inventée, il est parti à la recherche des épices et aromates qui allaient changer, à tout jamais, sa façon de se nourrir.

Ces trésors comestibles se trouvaient surtout sous les tropiques et il

fallait de généreuses subventions de la part de ses souverains pour entreprendre de telles expéditions. La route des épices serait-elle à l'origine du voyage organisé? L'homme dut parcourir mers et mondes pour se procurer ces joyaux de la gastronomie qui, à une certaine époque, valaient leur pesant d'or. Certains en firent leur fortune, d'autres s'échouèrent sur des côtes hostiles se croyant (les malheureux) en Inde!

Les Égyptiens, du temps de la reine Hatshepsout, se rendaient jusqu'au Sri Lanka pour se procurer de la can-

nelle, qui était utilisée soit pour l'embaumement ou dans les rites funéraires. Vers l'an 1,000 avant J.-C., les Phéniciens pratiquaient le commerce des épices à partir de la ville de Tyr (aujourd'hui au Liban) vers l'Espagne, les Cornouailles, l'Afrique orientale et l'Inde. En Afrique orientale, ils troquaient le poivre et la cannelle contre le cumin, la coriandre, le fenouil, le carvi, le sésame, l'anis, etc. Le commerce des épices fut longtemps dominé par le poivre, qui ne poussait que le long de la côte du Malabar, au sud-ouest de

l'Inde. Le Caire et Venise furent, à une certaine époque, des plaques tournantes du commerce des épices. Lorsque Vasco de Gama parvint jusqu'à la côte du Malabar, après la découverte d'une route par Bartholomeu Diaz, laquelle contournait le cap de Bonne-Espérance, il évinça les Vénitiens et enrichit les marchands de Lisbonne.

Les Espagnoles et les Portugais revinrent d'Amérique avec des marchandises inédites comme la vanille, le chocolat, les piments, les tomates, le maïs, les pommes de terre, la coca

et l'écorce de quinine, que les Incas utilisaient pour soigner la malaria.

Le mot « épice » vient du mot latin « species » qui désignait une marchandise en provenance de l'Orient. Cette nomenclature a le dos large et même aujourd'hui, il y a une certaine confusion à savoir ce qui est une épice et ce qui ne l'est pas. Des plantes comme le gingembre et le curcuma à l'état frais seraient plutôt classées dans les aromates et condiments alors que séchées et broyées elles seraient classées dans les épices.



Quelques mélanges intéressants

DUQQA

Un mélange d'épices et de noix dans lequel on fait trempette après avoir trempé notre bout de pain (ou de pita) dans l'huile d'olive. Mélangé à l'huile, il peut aussi servir à tartiner une croûte à pizza ou à badigeonner une pièce de viande (poulet) avant la cuisson. Très apprécié en Égypte, où il est vendu, au marché, dans un petit cornet.

INGRÉDIENTS

- Poivre, 1 cuil. à thé
- Sel, 1 cuil. à thé
- Cumin, 1 cuil. à soupe
- Coriandre, 1 cuil. à soupe
- Thym, 1 cuil. à soupe
- Graines de sésame, 1/4 de tasse
- Amandes ou avelines ou pistaches, 1 tasse
- Huile d'olive, pour faire trempette

PRÉPARATION

Faites griller les amandes (dans une poêle à frire) à sec à feu moyen de 3 à 5 minu-

tes, mettez de côté à refroidir. Si vous utilisez des graines non moulues de cumin et de coriandre, faites-les griller avec le sésame à feu moyen jusqu'à ce qu'elles libèrent leur arôme (quelques minutes). Passez tous les ingrédients (sauf l'huile) au robot jusqu'à consistance sableuse.

ZAATAR

Un mélange de thym, de sésame et de sumac apprécié, entre autres, par les libanais. Le duqqa (ou dukka) est souvent appelé duqqa zaatar, on les consomme de la même façon.

INGRÉDIENTS

- Graines de sésame, 2 mesures
- Thym séché, 1 mesure
- Sumac, 1 mesure (facultatif mais disponible chez Adonis)

PRÉPARATION

Moudre tous les ingrédients.

HARISSA MAISON

INGRÉDIENTS

- Piments rouges secs, 1/2 tasse
- Eau bouillante, pour faire tremper les piments
- Coriandre, 1 cuil. à soupe
- Cumin, 1 cuil. à soupe
- Ail, 5 gousses
- Sel, 1 cuil. à thé
- Huile d'olive, 2 cuil. à soupe (plus ou moins selon la consistance)

PRÉPARATION

Faites tremper (1/2 heure) les piments dans assez d'eau bouillante pour les couvrir. Si vous utilisez des graines entières, faites-les griller à sec 3-4 minutes. Égouttez les piments, broyez tous les ingrédients. Gardez au frigo dans un pot de verre et versez un peu d'huile sur la surface de la pâte avant de refermer. Dégustez avec le couscous, etc. N.B. Dans les recettes tunisiennes, des poivrons rouges frais et des piments frais entrent

dans la préparation de l'harissa.

MÉLANGE D'ÉPICES CAJUN

INGRÉDIENTS

- Sel, 1 cuil. à soupe
- Poivre, 2 cuil. à thé
- Cayenne, 1 cuil. à thé
- Poudre d'oignon, 1 cuil. à soupe
- Poudre d'ail, 1 cuil. à soupe
- Paprika, 1 cuil. à soupe
- Thym, 1/2 cuil. à thé
- Origan, 1/2 cuil. à thé

PRÉPARATION

Mélangez tous les ingrédients. Utilisez comme « rub », un genre de marinade sèche, en frottant le mélange sur vos grillades. Pour assaisonner les sauces, ragouts, etc.

CHAI MASALA

Typique à l'Inde, le chai (thé) masala (mélange d'épices) est un thé épicé agrémenté de sucre et de lait. Idéalement, on utilisera du thé noir Darjiling. On pourrait

aussi omettre le sucre et le lait.

INGRÉDIENTS

- Gingembre frais, 1 ou 2 tranches (3mm)
- Cannelle, 1 bout de bâtonnet de 3cm
- Cardamome verte, 2 à 4 capsules ouvertes
- Clous de girofle, 3
- Anis étoilé, 1 capsule ou 1/2 cuil. à thé de graines de fenouil
- Eau, 2 tasses
- Lait, 1 tasse
- Thé noir, 1 cuil. à soupe
- Sucre, miel ou sirop d'érable, 1 cuil. à soupe ou au goût (facultatif)

PRÉPARATION

Dans une petite casserole, mettez l'eau, les épices et le gingembre, portez à ébullition, retirez du feu et laissez infuser 5 minutes. Ajoutez le thé et laissez infuser de 1 à 3 minutes (au goût). Ajoutez le sucre et le lait et remettez le tout sur le feu juste pour réchauffer le mélange. Passez au tamis et servez.



Expression libre

Parlez-vous « plombier » ?

Dans un pays étranger quand on a le sentiment de s'être fait avoir, on peut invoquer l'incompréhension due à la langue. Mais au Québec que fait-on quand on ne parle pas « plombier » ?

Samedi soir, je me rends compte que le tuyau du bras de douche est cassé, et ce, à l'intérieur du tuyau qui est dans le mur. Comme rien ne dépasse, je vais en quête d'un outil pour m'aider à le déloger. Faute d'avoir trouvé un outil adéquat, j'essaie de toutes sortes de façon sans succès. Je fais donc appel à mon très gentil voisin qui vient à bout de casser et ensuite déloger le bout, sauf qu'il remarque que les filets sont endommagés, on l'essaie quand même, mais ça coule. Horreur et damnation, je me rends compte que je n'ai plus le choix : je dois appeler un plombier. Ne connaissant personne, je décide de choisir une firme qui me semble

bien en vue, la jolie bâtisse qui abrite le commerce. Je sais... c'est pas une bonne façon de choisir!

Le service à la clientèle y est excellent, j'ai toujours été servi avec respect et en toute politesse. On me dit au téléphone qu'on peut venir immédiatement, effectivement le délai est court et là deux jeunes hommes arrivent chez-moi. Je me dis: 2! Wow, bon service... vous avez le droit de rire... ça ne m'est jamais venu à l'idée que je payerais alors pour 2! La douche est réparée en moins d'une heure, le prix est compétitif, le travail semble bien fait: super! Maintenant à l'aise et en confiance, forte de ma première expérience avec des plombiers, je fais part aux jeunes hommes d'un autre problème. Le diagnostique est rapide: changement du réservoir de pression. Naturellement ma prochaine question était: « ça coûte combien? » et c'est là que les pro-

blèmes ont commencé! Après vérification du coût de la pièce on me dit 195 \$ et environ une heure de main d'œuvre. J'accepte de faire faire le travail tout de suite, super, un peu plus tard on me présente la facture finale : 656,94 \$ QUOI! Je veux bien croire que je ne comprends rien à la plomberie, mais y'a toujours bien des limites, parce qu'entre l'estimé et la facture finale il y a environ 300 \$ de différence!

Il semble alors qu'il y a un kit de 150 \$ qu'on avait oublié de mentionner et que ça a pris plus de temps à faire, ils sont deux... j'étais estomaquée! Mais là, ce n'est pas comme dans un magasin quand on se rend compte qu'un item est trop cher pour notre budget, on ne peut pas dire qu'on n'en veut plus, puis rappelez-le... Je me suis sentie prise en otage, c'est simple je me suis sentie comme si je m'étais fait avoir. J'étais tellement furieuse que

j'ai parlé à quelqu'un du bureau des plombiers, lui disant que j'espérais que l'erreur d'estimé était causée par l'inexpérience du jeune homme et non une pratique d'affaire de la maison, car sinon ça serait carrément malhonnête. On m'assure que non et je décide d'avalier la pilule: au moins c'est réparé!

Ce matin, je prends un douche, ma première depuis la réparation pis là je n'en crois pas mes yeux, elle coule à la même place que lorsque mon voisin l'avait réparée! N'en pouvant tout simplement plus, j'appelle de nouveau le plombier, cette fois moins gentille et celui-ci s'empresse de me promettre quelque chose avant la fin de l'avant-midi. À 11 h, tannée d'attendre, je rappelle le plombier, qui me dit que c'est le propriétaire lui-même qui se pointera chez moi. Effectivement, un autre gentil et poli monsieur se présente, effectue ce qu'il y a à faire, inspecte

en même temps le réservoir de pression, révisé la facture pendant qu'il écoute mon histoire. Celle-ci ne changera pas, me dit-il, car le travail a été effectué. Je ne m'y attendais pas, sauf que son employé m'a quand même imposé une importante facture quand j'aurais pu faire le choix d'attendre ou de magasiner un autre plombier, avoir su.

Ce que je déplore et ce qui me fâche, c'est qu'on m'a enlevé le droit de choisir, qui pourtant m'appartient en tant que consommateur. Et que parce que le travail a été effectué, poliment en plus, je n'ai plus aucun recours. Et ça, messieurs les plombiers, c'est totalement inacceptable. Permettez-moi donc par ces quelques lignes, de partager mon désaccord avec vous, ainsi qu'avec tous ceux qui me demanderont conseil en matière de plombiers.

Isabelle Schmadtke, Sainte-Anne-des-Lacs