

La noix de muscade – une épice idéale pour viande et légumes suisse

Au début, l'utilisation de la noix de muscade était réservée aux célébrations. Ensuite, au 12^{ème} siècle, la noix de muscade a été découverte et commercialisée en Europe du Nord en tant qu'épice. Aujourd'hui, la noix de muscade est cultivée aux Iles Moluques Banda et Siau, en Indonésie, à Java, au Sri Lanka, aux Indes orientales et occidentales, en Amérique du Sud, ainsi qu'en Afrique.



Pulpe, enveloppe membraneuse (macis) et noix de muscade.

Un arbre peut porter jusqu'à 2000 fruits. Il y a trois récoltes par année. Les fruits sont cueillis et ensuite la chair extérieure de couleur orange est enlevée. Ainsi, l'enveloppe de la graine est libérée. On appelle cette enveloppe macis. Dessous se cache la noix de muscade, puis celle-ci est séchée au soleil tropical pendant environ deux mois. La noix de muscade et le macis sont ensuite commercialisés. Il est recommandé d'acheter la noix entière, cela permet de mieux conserver l'arôme. Le macis est également utilisé comme épice. L'arôme du macis est plus fin que celui de la noix.

Utilisation: L'utilisation de la noix de muscade et du macis est très polyvalente en cuisine.

- **Viande:** les deux épices sont très souvent présentes dans les mélanges d'épice pour toutes sortes de saucisses. Mais, noix de muscade et macis peuvent également être utilisés pour assaisonner des préparations à base de viande hachée, le gibier et la viande de veau.
- **Légumes:** des légumes d'hiver typiques comme les choux (chou frisé, chou blanc, chou rouge, chou Cœur de bœuf ou chou de Bruxelles), poireaux, carottes, courges, pommes-de-terre, céleri, salsifis, panais), ainsi que les mets préparés avec ces légumes comme p. ex. gratins, tartes, soupes etc. peuvent être assaisonnés avec un peu de noix de muscade. Cela est aussi valable pour d'autres légumes comme épinards, choux fleurs, brocolis et fenouil.
- **Fromage, riz, nouilles et sauces:** la noix de muscade peut aussi être utilisée pour assaisonner riz, pâtes, mets au fromage et les sauces.
- **Mets sucrés:** Les mets suivants peuvent être affinés avec un peu de muscade: tourtes aux pommes, tartes aux fruits, crêpes, boules de Berlin, pain d'épice, glaces, crème chantilly, sauce à la vanille et riz sucré.
- **Boissons:** Une note particulière peut être ajoutée au: vin chaud, punch, jus de tomate, jus de légumes et chocolat chaud.



Pour l'assaisonnement de divers légumes ou pour la préparation de boissons comme p. ex. un chocolat chaud – l'utilisation de la noix de muscade est (presque) illimitée.

Stockage: les noix et le macis devraient toujours restés séparés des autres épices, dans un endroit sec et à l'abri de la lumière.

Le macis peut être utilisé partout où on peut aussi utiliser la noix de muscade râpée. De plus, le macis se marie particulièrement bien avec les mets au chocolat, au séré sucré et avec les fruits de noyau.

Santé: on utilise la noix de muscade aussi en médecine. L'huile de la noix de muscade se trouve dans des pommades contre les refroidissements, pommades en cas de rhumatisme, pastilles contre la toux, huiles de massage et gouttes pour stimuler la digestion. Les médicaments les plus connus sont: Vicks, VapoRub, Carmol et Klosterrau Melissengeist.

Drogue: la noix contient des substances qui ont des effets hallucinogènes. Les premiers signes peuvent être constatés après une consommation de quatre grammes. L'effet hallucinogène peut durer plusieurs jours et peut causer des effets secondaires considérables (p ex nausées, maux de ventre, hallucinations). La consommation de 2 noix peut être mortelle. Mais pas de souci, même la personne qui utilise l'épice généreusement ne doit pas craindre des effets hallucinogènes ou nuisibles.

Proposition de recette:

Nous vous proposons d'essayer l'excellente tarte des Paysannes zougoises. Il s'agit d'une très bonne recette peu coûteuse. La noix de muscade est particulièrement mise en valeur dans cette recette.

<https://www.agriculture.ch/alimentation/recettes/recherche-de-recettes/recipe/show/gateau-aux-carottes-et-au-fromage-menu-a-un-prix-avantageux/>



Tarte au fromage aux carottes: une excellente recette agrémentée de noix de muscade.

Vous trouverez d'autres recettes intéressantes sur: <https://www.landwirtschaft.ch/ernaehrung/>

Sources

- Kräuter in Garten und Küche, 1988 Lingen Verlag, Köln
- <http://www.pharmawiki.ch/wiki/index.php?wiki=Muskatnuss>
- <http://www.drug-infopool.de/rauschkittel/muskatnuss.html>