



< retour

*Fruits et légumes*

# Câpres



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**



**Type :** Fleurs (Artichaut, Brocolis, Câpre...)

**Poids moyen :** 0.5g

Bouton floral du câprier, arbrisseau épineux vivace et grimpant originaire de la région méditerranéenne.

Le câprier est cultivé en Europe méridionale et en Afrique du Nord. Il est très décoratif avec ses fleurs magnifiques aux grands pétales blancs teintés de rose et aux longues étamines

au pollen violet. Ses tiges ligneuses s'accrochent aux murs et rochers. Le câprier peut atteindre 1 m; ses petites feuilles vertes de forme ovale sont épaisses, luisantes et touffues. On cueille les boutons floraux avant qu'ils n'éclosent, ils sont alors de couleur vert olive.

**Pour un maximum de saveur, ajouter les câpres en fin de cuisson.**

**Capucine** :Plante totalement comestible dont les boutons de fleurs que l'on a fait macérer, offrent un substitut bon marché aux câpres.

**Fleur de câpres** :La fleur de câpres est un condiment qui se déguste en apéritif ou avec de la charcuterie. Elle se conserve dans du vinaigre et sa saveur procure une acidité appréciée comme celle du cornichon.

## COMMENT CHOISIR ?

Les câpres sont commercialisées confites au vinaigre, saumurées ou conservées au vin. Plus elles sont petites, plus elles sont coûteuses, et plus leur saveur est délicate et leur arôme prononcé. Les boutons floraux de capucines, de soucis ou de genêts sont souvent utilisés pour remplacer frauduleusement les câpres et commercialisés sous ce même nom; ils sont moins coûteux et jusqu'à six fois plus gros.

## QUE FAIRE AVEC ?

La saveur aigrelette et amère des câpres relève le parfum de diverses préparations telles que mayonnaises, salades et sauces froides, comme la rémoulade. Les câpres font de plus partie des ingrédients essentiels du steak tartare. Elles aromatisent notamment sauces, hors-d'œuvre, moutarde, sandwiches, pizzas, riz, pâtes alimentaires, viande et volaille (rôties ou braisées), et plus particulièrement poissons et fruits de mer. La combinaison de câpres, d'olives et d'oignons est caractéristique de la cuisine méridionale, comme par exemple la tapenade, purée d'olives relevée de câpres et de filets d'anchois.

## COMMENT PRÉPARER ?

Ne pas les cuire, les utiliser entières ou émincées.

## COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Les câpres confites se conservent indéfiniment. Placer le contenant entamé au réfrigérateur.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

Les câpres contiennent de la capparirutine, glucoside amer et irritant qui est tonique et

diurétique. Les câpres seraient également apéritives et digestives

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
29 kcal	2,48 g	2,10 g	0,48 g	33,00 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
29,50 mg	240,00 mg	0,12 g	15,00 mg	1,26 g
fibre	cuivre	zinc	fer	manganèse
2,35 g	0,37 mg	0,26 mg	1,28 mg	0,08 mg
vitamin B1				
0,02 mg				

[Afficher plus](#)

\* Source de données : AFSSA

## HISTOIRE

Les câpres sont consommées depuis les temps anciens. Elles servaient déjà à relever les sauces de poissons du temps des Romains. Elles sont mentionnées dans l'Ancien Testament.

### Roulés de porc à la napolitaine [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

### Cabillaud façon grenobloise, velouté d'épinards [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

### Feta sautée aux herbes [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

## Mini-tartares de bœuf au piment d'espelette et œufs de caille [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

## Poêlée d'aubergines aux câpres [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

## Mon steak tartare au couteau [8]

[En savoir plus \[8\]](#)

## Tartare de bœuf [9]

[En savoir plus \[9\]](#)

## Tartare de cheval [10]

[En savoir plus \[10\]](#)

## Tartare d'huître et saint-jacques servi glacé, caviar d'aquitaine [11]

[En savoir plus \[11\]](#)

## Cervelles d'agneaux à la grenobloise [12]

[En savoir plus \[12\]](#)

1

2

[13]



[13]

dernier »

[13]

---

### Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15067>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15067>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/roules-de-porc-la-napolitaine>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/cabillaud-facon-grenobloise-veloute-depinards>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/feta-sautee-aux-herbes>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/mini-tartares-de-boeuf-au-piment-despelette-et-oeufs-de-caille>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/poelee-daubergines-aux-capres>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/mon-steak-tartare-au-couteau>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/tartare-de-boeuf>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/tartare-de-cheval>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/tartare-dhuitre-et-saint-jacques-servi-glace-caviar-daquitaine>

[12] <https://www.qooq.com/recipes/cervelles-dagneaux-la-grenobloise>

[13] <https://www.qooq.com/ingredients/capres?page=1>