



< retour

*Fruits et légumes*

# Noix de muscade en poudre



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**



**Type :** Epices

Fruit du muscadier, arbre aux feuilles persistantes qui serait originaire des îles Moluques en Indonésie.

La muscade est recouverte d'une mince membrane ligneuse de couleur rouge vif que l'on nomme «arille», mais qui est plus communément nommée «macis».

Le muscadier pousse sous les climats tropicaux. Les principaux pays producteurs de muscade et de macis sont l'Indonésie, l'Inde, le Sri Lanka et les Antilles.

Le muscadier mesure jusqu'à 10 m de haut et possède des feuilles oblongues de 10 cm de long, de couleur vert sombre en surface. Son fruit de couleur jaune or aux taches rouges et vertes ressemble à un abricot. Lorsque le fruit est mûr, la chair éclate et révèle un noyau recouvert d'une enveloppe écarlate, le macis, renfermant une amande brune. C'est la noix de muscade. Celle-ci mesure habituellement de 2 à 3 cm de long. Le macis devient de couleur orange foncé lorsque séché, et a une saveur moins piquante et moins prononcée que la noix de muscade, qui est chaude et épicée. Le macis possède un parfum de cannelle et de poivre. Il est commercialisé en lames ou réduit en poudre.

**En ajoutant une pointe de muscade à vos cocktails à base de rhum, vous leur conférerez une profondeur aromatique exceptionnelle. Essayez dans le punch !**

## VARIÉTÉS

Il n'y a qu'une seule muscade, mais selon l'endroit où elle a été cultivée, sa couleur varie : les couleurs intenses (rouge, brun, orangé) proviennent d'Indonésie, les plus pâles (jaune orangé, beige) de Grenade. Le macis, au même titre que la noix de muscade, est utilisé en cuisine pour sa jolie couleur et sa saveur subtile.

## COMMENT CHOISIR ?

La muscade moulue perd rapidement sa saveur. Il est préférable d'acheter une noix de muscade et de la râper au besoin tandis que le macis devrait être incorporé en début de cuisson. Acheter le macis et la muscade en poudre dans un magasin où le renouvellement des stocks est rapide afin de s'assurer de la fraîcheur.

## QUE FAIRE AVEC ?

La noix de muscade est utilisée pour relever les préparations à base de pommes de terre, d'œuf et de fromage. Elle est indispensable dans la purée et le gratin dauphinois ! On l'utilise aussi dans les recettes avec des épinards, comme les épinards à la florentine, et pour parfumer la béchamel. En pâtisserie, elle parfume les gâteaux au miel et au citron, certains gâteaux anglais comme les cakes, en compagnie du gingembre. On la retrouve dans le mélange parfumant les pains d'épices et les leckerli. Elle apprécie la compagnie des fruits, comme les pommes et les poires, qu'ils soient en tarte ou en compote, et sait s'associer aux alcools, dans le punch par exemple.

## COMMENT PRÉPARER ?

La noix de muscade, comme toutes les épices, s'ajoute de préférence hors du feu, à la fin de la préparation, pour conserver la richesse de ses arômes.

## COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Au sec et à l'abri de la lumière, dans un récipient hermétique en verre, en porcelaine ou en métal.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

La noix de muscade est traditionnellement utilisée contre les problèmes respiratoires et rhumatismaux. A haute dose, elle a également un effet sédatif et psychotrope dangereux. C'est pourquoi on en met en général une très petite quantité dans les recettes. On dit que deux noix de muscade entières peuvent suffire à tuer un homme...

|               |             |                           |              |              |
|---------------|-------------|---------------------------|--------------|--------------|
| calories      | protéines   | glucide                   | lipide       | magnesium    |
| 525<br>kcal   | 5,84<br>g   | 49,29<br>g                | 36,31<br>g   | 183,00<br>mg |
| calcium       | sodium      | acides<br>gras<br>saturés | phosphore    | sucre        |
| 184,00<br>mg  | 16,00<br>mg | 25,94<br>g                | 213,00<br>mg | 28,49<br>g   |
| fibre         | cuivre      | zinc                      | fer          | manganèse    |
| 20,80<br>g    | 1,03<br>mg  | 2,15<br>mg                | 3,04<br>mg   | 2,90<br>mg   |
| vitamin<br>B1 |             |                           |              |              |
| 0,35<br>mg    |             |                           |              |              |

[Afficher plus](#)

\* Source de données : AFSSA

## HISTOIRE

Le commerce de la muscade et du macis avait déjà cours au vi e siècle; ce n'est qu'au xii e siècle que ces épices furent connues en Europe. Tout comme dans le cas du clou de girofle, les Hollandais ont longtemps eu le monopole du commerce de la muscade. À l'époque coloniale le marché du macis était plus lucratif que celui de la muscade.

# Purée de chou fleur [3]

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

# Sauce mornay [4]

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

---

## Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15419>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15419>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/puree-de-chou-fleur>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/sauce-mornay>