



< retour

*Epicerie*

# Graines de carvi



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**



**Type :** Epices

**Origine :** Europe, Asie occidentale

**Famille :** Ombellifères

Cette plante, qui mesure de 30 à 60 cm de haut, est très proche du fenouil et de l'aneth avec lesquels elle est souvent confondue.

Les feuilles lancéolées sont découpées en lanières très étroites qui ressemblent aux fanes de la carotte. De minuscules fleurs blanches, roses ou mauves sont groupées en ombelles. Les fruits (ou graines) de couleur brun jaunâtre mesurent de 5 à 6 mm de long et sont striés

et comprimés latéralement comme ceux du cumin. Très aromatiques, ces graines ont une saveur âcre et piquante, moins forte que celle du cumin mais plus prononcée que celle de l'aneth.

Si on veut que le parfum des graines soit plus délicat, les sauter brièvement dans un corps gras avant de les écraser. Le carvi est moins fort que le cumin.

## COMMENT CHOISIR ?

Il est préférable d'acheter les graines entières, elles ont plus de saveur que les graines moulues et se conservent plus longtemps.

## QUE FAIRE AVEC ?

En Inde, le carvi accompagne divers plats, tels les currys, les lentilles et le riz. Dans les pays d'Europe de l'Est et en Allemagne, il assaisonne la charcuterie, la choucroute, les ragoûts, le poisson, la salade de pommes de terre, la pâtisserie et la compote de pommes. L'arôme du carvi se développe dans les mets mijotés. Le carvi est confit, décore le pain et aromatise divers fromages (gouda, livarot, munster) ainsi que des boissons, notamment le kummel, le schnaps, l'aquavit et le vespéto. Avec l'anis, le fenouil et la coriandre, le carvi est une des « quatre semences chaudes » majeures de la pharmacopée ancienne, dont les Arabes sont friands et que l'on retrouve entre autres dans leurs salades, méchouis et brochettes. Les racines de la plante sont comestibles; on peut les faire bouillir et les employer comme les carottes ou les panais. Les feuilles et les jeunes pousses assaisonnent agréablement potages et salades.

## COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Conserver les graines de carvi dans une boîte ou un bocal hermétique, opaque, au sec et à l'abri de la lumière.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

Le carvi est dit carminatif, stimulant, vermifuge, antispasmodique et stomachique. Les graines qui assaisonnent souvent des plats lourds en faciliteraient la digestion.

En tisane, mettre 5 g de graines écrasées dans 250 ml d'eau, faire bouillir 2 min, puis laisser infuser 10 min.

calories

**333**  
kcal

protéines

**19,77**  
g

glucide

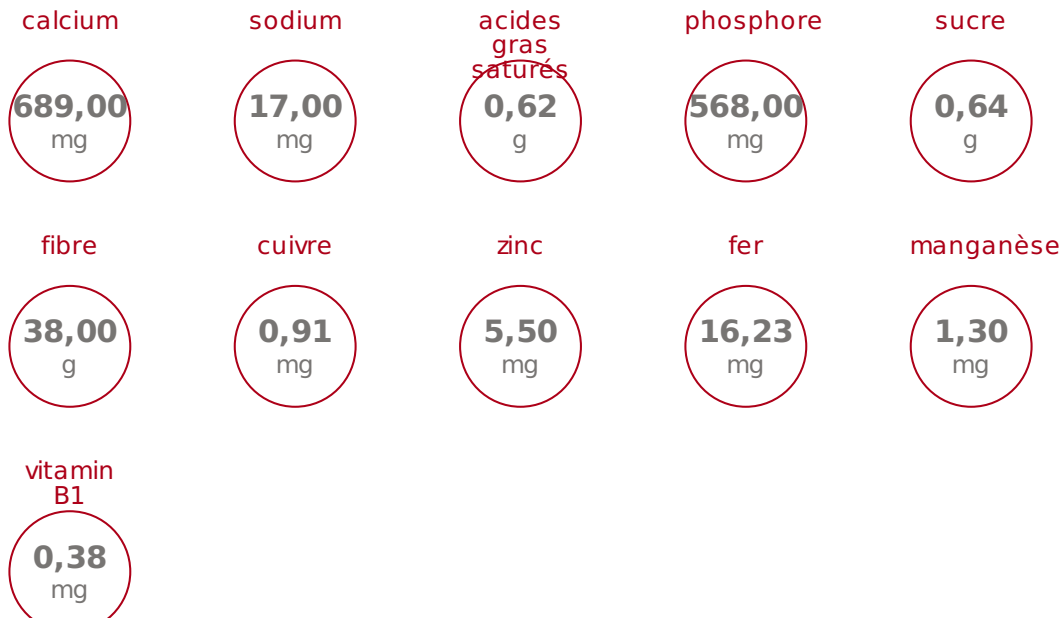
**49,90**  
g

lipide

**14,59**  
g

magnesium

**258,00**  
mg



[Afficher plus](#)

\* Source de données : AFSSA

## HISTOIRE

Plante aromatique bisannuelle originaire d'Europe et d'Asie occidentale. Des fouilles archéologiques datant du III<sup>e</sup> millénaire avant notre ère démontrent qu'il s'agirait de la plus ancienne épice utilisée en Europe.

# Samossa de munster fermier aux graines de carvi [3]

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

### Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15631>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15631>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/samossa-de-munster-fermier-aux-graines-de-carvi>