



151a

nom vernaculaire	français	Moutarde
	créole	Moutad
	anglais	Mustard
	espagnol	Mostaza
	allemand	Senf



Les moutardes sont des plantes de la famille des « Brassicacées » (anciennement nommées « Crucifères »). Leurs graines servent à fabriquer le condiment du même nom.

Dans cette famille botanique on trouve aussi les choux, les navets, le colza, le raifort, le cresson...

Il existe environ 40 espèces de moutarde. Les trois espèces utilisées les plus couramment à des fins alimentaires sont :

- 1) la moutarde blanche « *Sinapis alba* ».
- 2) la moutarde noire « *Brassica nigra* ».
- 3) la moutarde brune ou moutarde orientale « *Brassica juncea* ».

Comme toutes les « Brassicacées », les moutardes contiennent un « glucosinolate » (moutarde blanche = « sinalbine »; moutardes noire et brune = « singrine »). Lors du broyage des graines et de la rupture des compartiments cellulaires qui en résulte, le « glucosinolate » rentre en contact avec une enzyme « la myrosinase », et se dégrade en « isothiocyanate ». C'est cette dernière molécule qui est responsable de la saveur de moutarde (saveur piquante).

L'emploi de la pâte condimentaire obtenue par broyage des graines ne s'est répandu qu'au 13<sup>ème</sup> siècle. C'est à cette époque qu'apparaît aussi le mot « moutarde » (vers 1223), sous la forme de « mostarde » ou « moustarde ». Le condiment était alors préparé avec des graines de moutarde pilées, additionnées d'aromates et délayées avec du moût.

Son nom provient de « moût » de raisin (most en ancien français) et de « arde » (même étymologie que l'adjectif « ardent » - brûler), issu du latin « mustum ardens » (moût ardent).

Moutarde est aussi une couleur : celle du condiment.



origine	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) la moutarde blanche : Proche-Orient, Afrique du Nord, Europe.</li> <li>2) la moutarde noire : Bassin méditerranéen.</li> <li>3) la moutarde brune : Asie centrale et orientale (Sibérie, Kazakhstan, Kirghizstan, Tadjikistan, Mongolie, Inde, Chine).</li> </ol>
habitat	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) la moutarde blanche : plante commune en Europe, dans les champs et au bord des chemins,</li> <li>2) la moutarde noire : pousse dans les terrains vagues, les fossés, les décombres et les cultures (Afrique du Nord, Europe, Asie occidentale),</li> <li>3) la moutarde brune : est cultivée en Europe, en Inde, en Chine, au Japon, en Amérique du Nord.</li> </ol> <p>Le Canada assure 35 % de la production mondiale (750 000t de graines de moutarde) et domine le commerce international avec 50 % des exportations.</p> <p>Les autres principaux pays producteurs sont : le Népal (18%), la République tchèque (15%), la Russie (10%), l'Ukraine (7%), la Birmanie (5%), les USA (3%).</p> <p>85 % des grains servant à faire de la moutarde en France sont importés du Canada. L'appellation « Moutarde de Dijon » n'est pas protégée : elle peut être produite dans tous les pays et être appelée « Moutarde de Dijon ».</p>
type	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) la moutarde blanche : plante herbacée annuelle de 50 à 80 cm de haut, à tiges ramifiées. De croissance rapide, elle peut arriver à maturité en à peine un mois.</li> <li>2) la moutarde noire : plante herbacée annuelle, velue et hérissée à la base. Elle possède une tige dressée d'environ un mètre, à rameaux étalés.</li> <li>3) la moutarde brune : aussi appelée moutarde orientale, chou faux jonc, moutarde de Sarepta, moutarde tubéreuse, moutarde indienne. Plante annuelle de 40 cm à 1,5 m de haut qui possède des racines tubéreuses, ressemblant à celles du panais. Elle résulterait d'une hybridation naturelle entre moutarde noire « <i>Brassica nigra</i> » et un chou « <i>Brassica rapa</i> ».</li> </ol>



151b

nom vernaculaire	français	Moutarde
	créole	Moutad
	anglais	Mustard
	espagnol	Mostaza
	allemand	Senf

**fleur**

- 1) la moutarde blanche : fleurs à pétales jaunes, parfois blancs; fleurit de mai à septembre en répandant un doux parfum.
- 2) la moutarde noire : fleurs à 4 pétales jaunes. Floraison d'avril à octobre.
- 3) la moutarde brune : fleurs jaune clair, en grappes, à l'extrémité d'un long pédoncule.



moutarde noire



**fruit**

- 1) la moutarde blanche : le fruit est une silique\* bosselée, hérissée de poils, renfermant 4 à 8 graines. À maturité, les graines, de couleur blanc-beige, mesurent de 1 à 2 mm. Les graines sont riches en lipides (environ 35 %) et produisent une huile à usage industriel ou alimentaire. Elles sont à la base de la préparation du condiment qui porte le même nom, la moutarde.
  - 2) la moutarde noire : les graines sont brun noirâtre et ont une saveur très piquante.
  - 3) la moutarde brune : graines brunes sphériques sont contenues dans des siliques de 5-6 cm de long.
- \* une silique, en botanique, est une capsule devenue sèche et s'ouvrant spontanément pour laisser échapper sa ou ses graines



moutarde brune

**utilisations**

**1) la moutarde blanche :**

Ses graines blanc-beige sont à la base de la préparation du condiment qui porte le même nom, la moutarde. La moutarde blanche est aussi une plante fourragère et une plante mellifère. Elle est parfois semée comme engrais vert.

**2) la moutarde noire :**

Elle est cultivée pour ses graines noires qui une fois broyées et additionnées d'autres ingrédients (vinaigre, épices...) donne le condiment nommé moutarde. Les jeunes feuilles, de saveur légèrement piquante, peuvent être consommées en salade. En Éthiopie, on consomme en légume les feuilles plus âgées, qui une fois bouillies perdent leur goût piquant.

L'huile tirée des graines de moutarde est utilisée en cuisine indienne. Quant aux graines, en Inde, où elles sont dénommées « rai », elles sont utilisées dans des plats tel le curry : on les jette dans l'huile ou le ghî chaud (beurre clarifié) pour les faire éclater et libérer leur saveur de noisette. Elle est aussi utilisée comme plante médicinale. La farine de graines de moutarde noire sert à la préparation des cataplasmes (ou sinapismes).

**3) la moutarde brune :**

Les graines sont utilisées pour la fabrication industrielle de condiments du type moutarde. Elles ont une saveur piquante, légèrement poivrée, et servent en mélange avec la moutarde noire additionné de vinaigre et/ou de verjus (jus de raisin vert), de sel et d'acide citrique, à la fabrication de la moutarde de Dijon.

Dans les cuisines chinoise, coréenne, indienne, japonaise et vietnamienne, les branches et feuilles à saveur piquante, sont utilisées comme légumes, généralement sautées au wok.

Dans la cuisine japonaise et coréenne, on utilise également les graines pour fabriquer la pâte de moutarde « karashi » (en japonais), « yeongyeoja » (en coréen). Les différentes moutardes (Dijon, à l'ancienne ...) accompagnent les viandes crues (carpaccio, tartare), cuites - chaudes ou froides - rôties, sautées, en ragoût... Elles entrent dans la réalisation de nombreuses sauces froides (mayonnaise, vinaigrette et leurs dérivés), chaudes (sauce moutarde...).

Outre qu'en pâte, la moutarde se consomme sous forme de poudre (farine de moutarde), principalement en Grande-Bretagne (Colman's Mustard). La moutarde est le condiment le plus consommé au monde après le sel et le poivre.