



31

nom vernaculaire	français	Cardamome
	créole	Kardamòm
	anglais	Cardamom
	espagnol	Cardamomo
	allemand	Kardamom

Son nom scientifique « *Elettaria cardamomum* » vient du latin < *cardamomum* >, lui même emprunté au grec < kardamômom > (signifiant plante aromatique).



photo Wikipédia

fleur

Fleur individuelle, blanche à gorge bleue qui rappelle l'iris, au bout d'une tige sortant directement du rhizome.



photo Wikipédia

fruit

Capsules de 1 cm de diamètre composées de 3 valves. Trois variétés existent : la cardamome noire, la blanche et la verte.



photo LIBRARY

origine	Inde (Malabar : région située sur la côte du sud-ouest de la péninsule indienne et qui forme la partie nord de l'état actuel du Kerala).
habitat	Forêts tropicales du sud de l'Inde et du Sri Lanka. La cardamome est aujourd'hui cultivée dans toutes les zones tropicales. Les principaux pays producteurs sont l'Inde, le Cambodge, la Tanzanie, le Guatemala, la Thaïlande et le Sri Lanka.
type	Plante vivace pouvant atteindre 2 m de haut avec rhizome souterrain. De la même famille botanique, les < Zingiberaceae >, que le curcuma (voir fiche n°53) et le gingembre (voir fiche n°60).

utilisations

On utilise les capsules séchées avec les graines à l'intérieur. Ce sont ces dernières qui apportent leurs substances aromatiques aux préparations culinaires dans lesquelles elles sont utilisées. La cardamome verte (Inde/Cambodge) est la plus aromatique, la plus subtile. La blanche l'est moins. Quant à la brune (ou noire), fumée ou non, elle est le fruit de « *Elletaria cardamomum major* » ; d'origine chinoise et au goût très différent, un peu âcre, elle est utilisée dans les plats salés chinois.

utilisations (suite)

- en cuisine: parfume les pâtés de poisson, farces et boulettes de viande, les riz pilaf.
- en charcuterie: la cardamome est présente dans les charcuteries des pays scandinaves.
- en pâtisserie et boulangerie: gâteaux (à base de carottes ou de châtaignes), pains et pains d'épices en Europe du Nord (Suède), riz au lait.

Dans les pays arabes, les graines de cardamome sont ajoutées au café sucré au miel, selon un rituel solennel, symbole de leur l'hospitalité. Dans les pays scandinaves, elles servent à parfumer « l'Aquavit » (eau de vie).

Les graines sont utilisées dans la cuisine indienne, dans la cuisine asiatique ainsi que dans la cuisine africaine, en particulier en Éthiopie, entières ou en poudre.

En Inde et au Pakistan, elles sont utilisées dans les currys, les plats à base de riz, les desserts et le thé (chai)

Les graines de cardamome réduites en poudre sont un des ingrédient du curry et du ras-el-hanout (*mélange d'épices moulues* : 24 à 40 différentes, dont la cardamome appelée Qâqulla) utilisé dans la cuisine du Maghreb.