



## LE CUMIN MAROCAIN

LE CUMIN MAROCAIN Originaire de l'Asie, le cumin (*Cuminum cyminum*) est une plante herbacée de la famille des Apiacées (Ombellifères). Les synonymes de cette épice sont nombreux et incluent le « cumin blanc », « cumin du Maroc » ou « faux anis ». D'ailleurs le nom en allemand « Kreuzkümmel » = cumin de croix, se détourne de la position de feuille cruciforme de la plante ainsi qu'à sa ressemblance au cumin de près ou carvi. Malgré sa ressemblance le cumin marocain n'est pas apparenté au cumin des près ou carvi, ni au cumin noir, qui provient des plantes *Nigella sativa*. Aussi il n'a rien à voir avec l'épice curcuma. Ces plantes appartiennent aux espèces différentes et se distinguent aussi fort par le goût.

**Culture** Les zones de production principales aujourd'hui sont l'Inde, l'Iran, l'Indonésie, la Chine et la région méditerranéenne. A Alnif le cumin est semé dans une période froide, donc en hiver vers fin Janvier. Au début il nécessite la pluie et un terrain humide. La floraison de la plante, qui atteint env. 30 à 40 cm, est à 2 à 3 mois. La récolte se fait en fin Avril - début Mai, avant que la plante soit trop mure et perde la plupart de ses grains. Ainsi elle garde aussi sa belle couleur verte brillante. Le cumin est coupées avec une faucille, puis les branches sont rassemblées et accrochées à l'ombre pour sécher avant d'être battu pour faire sortir les graines. Ensuite les graines sont nettoyées plusieurs fois pour enlever les tiges et la poussière à l'aide d'un tamis tissé avec des feuilles de palmier. D'habitude la récolte et le traitement du cumin est un travail des femmes. Une association a été créée avec l'aide de Slow Food (\*), un mouvement



international à but non-lucratif qui a le but de valoriser les saveurs et les traditions locales de chaque terroir et pour contrer la disparition des traditions alimentaires. Ils ont aidé dans l'installation des systèmes d'irrigation goutte à goutte, dans la fabrication des emballages appropriés pour le produit. Des experts de Slow Food ont formé et donné une assistance technique aux producteurs et leur aide de promouvoir le produit sur le marché local et international. Dans cette association sont regroupés actuellement 11 producteurs.

**Un peu d'histoire** Le cumin fut déjà réputé pour ses vertus à 3000-4000 ans av. JC en Syrie. On a aussi trouvé des graines de cumin dans les tombeaux des pharaons, elle est donc cultivée depuis des temps très anciens. La Bible nous dit qu'on en mettait dans le pain et la soupe. Les graines ont également été longtemps une monnaie d'échange, dont les paysans s'acquittaient de la dîme. Dans l'empire romain cette épice fut utilisée, comme plante aromatique et médicinale et on faisait une pâte où le pain fut badigeonné. En Europe, le cumin était cultivé jusqu'au moyen-âge à des fins médicinales et thérapeutiques et on se servait du cumin pour relever les potages, les plats de volaille ou de poisson, ces plats étant alors appelés "cominée".

**Propriétés médicinales** Aujourd'hui on sait que sur le plan médicinal le cumin stimule la digestion, diminue les ballonnements et les gaz abdominaux tout en éliminant les spasmes de l'intestin. Il est aussi utilisé dans la médecine traditionnelle pour soigner les toux et refroidissements et la sinusite. Ses graines stimulent également la lactation comme le fenouil.

**En cuisine** Ses graines séchées et pulvérisées jouent un rôle important dans la cuisine marocaine, ainsi que dans tous les pays de l'Afrique de nord, en Turquie et dans la cuisine Grecque, Bulgare, Iranienne et en Inde ainsi qu'au Brésil et dans la cuisine mexicaine. Le bon cumin a un goût intensif, unique qui est causé par le cuminaldehyd, contenu dans l'huile essentielle. Son arôme étant très puissant il faut l'utiliser en petite quantité. Au Maroc comme assaisonnement il est très apprécié pour le méchoui, les brochettes de viandes ou poulet et dans les tajines et couscous, ainsi que dans les salades marocaines, des plats à base des oeufs et pour bien d'autres plats succulents. Souvent il est combiné avec de la coriandre fraîche.

**Croyances** (source Wikipedia) &middot; Au Moyen Âge, un petit sachet de graines porté sur soi protégeait du mauvais sort et des sorcières. &middot; Dans l'Antiquité, le cumin servait aux médecins et aux sorciers des villages égyptiens et grecs, car il entrait dans la composition de drogues à ingérer. &middot; Dans le Piémont, à l'abstention du fiancé, pour assurer sa fidélité, il devait boire un vin au cumin pulvérisé et manger du pain au cumin. &middot; Le cumin était en usage en médecine ; sa graine était réputée faciliter la digestion (Cf. Boccace, Décaméron, huitième journée, nouvelle IX: le médecin joué). Cette épice prise en apéritif avait un effet apaisant contre les troubles digestifs, les coliques et les ballonnements. &middot; Le cumin a toujours été associé à l'avarice parce qu'il était l'épice des riches. Le nom de Marc Aurélius a même été quelquefois remplacé par Cuminus. Source Web: Simone BENHASSI