



Noix de muscade entière bio

POWDER Nothing But Plants®

Arôme intense et stimulant

	1 unité	3 + 1 gratuite
Noix de muscade entière 20 g	5,50 €	16,50 €

PRINCIPALES INDICATIONS :

Buccodentaire

Marque : 

Découvrez les propriétés exceptionnelles des ÉPICES grâce à notre nouvelle gamme POWDER Nothing But Plants® !

Cette gamme de produits est un concept novateur, une autre façon de consommer des compléments alimentaires et des aliments plus sains : en smoothies, en salades ou mélangés avec vos aliments préférés.

La précieuse épice du Sri Lanka !

La noix de muscade a des propriétés aromatiques uniques. Son arôme sec et intense est idéal pour agrémenter les plats de pommes de terre en sauce, les plats de pâtes ou encore les légumes à feuilles vertes.

Antioxydant naturel, la noix de muscade aide à faire baisser la tension artérielle et à calmer les douleurs d'estomac. C'est également un tonique et un neurostimulant.

La noix de muscade Bio entière de la marque POWDER permet d'enrichir votre alimentation tout en préservant ses propriétés aromatiques et thérapeutiques

Pourquoi choisir les épices POWDER®?

Nos exigences en matière de qualité :

Épices provenant de l'agriculture biologique

Zone géographique contrôlée

Analyse des propriétés organoleptiques

Analyse des propriétés physicochimiques

Analyse des propriétés microbiologiques

Conditionnement hermétique

Contrôle de l'ensemble du processus

[En savoir plus](#)

DESCRIPTION

La noix de muscade est la graine séchée du *Myristica fragans* Houtt, un arbre de la famille des Myristicacées qui peut atteindre jusqu'à 20 m de haut et qui a des feuilles persistantes d'environ 10 cm ainsi que des petites fleurs jaunes (1,2).

La noix de muscade se trouve à l'intérieur du fruit charnu dont la couleur rouge vif lorsqu'il est frais brunit en séchant.

Bien que l'on utilise beaucoup plus fréquemment la noix, la feuille et le fruit de l'arbre *Myristica fragans* Houtt ont également un arôme très intense (1,2).

La noix de muscade est originaire de l'archipel des Moluques, en Indonésie, que l'on surnommait autrefois « les îles aux épices ». La population autochtone utilise depuis des siècles la muscade dans son alimentation mais aussi à des fins médicinales (pour la diarrhée, les plaies buccales et l'insomnie) (3).

Les marchands arabes introduisirent la muscade en Europe au cours du XIIe siècle (4) et cette épice connut rapidement un intérêt grandissant. Les Portugais gèrent pendant des siècles son commerce, allant même jusqu'à cacher l'emplacement des îles productrices (5), jusqu'à ce que les Hollandais se l'accaparent. Au XVIIIe siècle, ceux-ci essayèrent d'interdire sa culture dans certaines îles, dans une vaine tentative d'en contrôler la production (2,6).

La noix de muscade a été utilisée par des personnes ayant un accès difficile aux drogues en raison de leurs effets hallucinogènes ou provoquant l'euphorie. À titre d'exemple, la biographie de Malcolm X relate qu'il prenait de la noix de muscade lorsqu'il était en prison (4).

La noix de muscade est actuellement principalement cultivée en Indonésie, mais elle est également cultivée dans d'autres zones tempérées, notamment aux Caraïbes, en Inde ou encore au Sri Lanka (5). Elle est largement utilisée dans la gastronomie pour ses propriétés aromatiques, de même que dans l'industrie pharmaceutique et cosmétique où elle sert à former des oléorésines, des beurres et des huiles essentielles (7).

COMPOSITION ET BÉNÉFICES

La noix de muscade est traditionnellement utilisée comme aphrodisiaque, digestif, carminatif, tonique et stimulant (1).

D'un point de vue nutritionnel, la noix de muscade est riche en hydrates de carbone, en protéines, en fibres, en vitamines A, C et E, en minéraux (calcium, cuivre, fer, magnésium, manganèse, zinc et phosphore) et en phytonutriments tels que le bêta-carotène.

La graine de la noix de muscade est principalement constituée de matières grasses (30 à 40 %) et d'huiles essentielles (8 à 15 %), responsables de son action thérapeutique mais aussi de son arôme et de son goût. Elle renferme notamment des hydrocarbures terpéniques (tel que le sabinène et les alpha et bêta-pinènes) et des esters aromatiques (tels que la myristicine et l'élémicine) (9).

La noix de muscade contient également des composés phénoliques qui en font une source **d'antioxydants** naturels (10). Des études ont montré qu'elle contribuait à faire baisser la tension artérielle, à **calmer les douleurs d'estomac**, à stopper la diarrhée, à **stimuler le cerveau**, à **détoxifier le corps** et qu'elle avait un effet bénéfique en cas de **problèmes respiratoires** (8).

RECETTES

La noix de muscade est une épice très utilisée dans la cuisine en raison de son arôme intense. Les mauritaniens la décrivent comme une épice chaude, sèche et légèrement astringente.

Gâteau arménien à la noix de muscade

Ingrédients (11)

- 250 ml de lait
- 1 cuillère à café de bicarbonate de soude
- 200 g de farine de blé
- 100 g de noix
- 2 cuillères à café de levure en poudre
- 300 g de sucre roux
- 150 g de beurre froid
- 1½ cuillère à café de noix de muscade

Préparation

- Préchauffer le four à 180 °C. Beurrer un moule à manquer de 22 cm de diamètre.
- Mélanger le lait avec le bicarbonate de soude et réserver.
- Dans un robot, mélanger la farine, la levure en poudre et 50 g de noix.
- Ajouter le sucre brun et mélanger à nouveau.
- Ajouter le beurre froid coupé en dés et mélanger.
- Séparer la pâte en deux. Étaler une partie de la pâte sur le fond et sur les bords du moule.
- Dans le robot, mélanger le reste de pâte avec le lait et la noix de muscade, jusqu'à obtention d'une pâte légère et liquide. Verser sur la pâte préalablement étalée dans le moule.
- Broyer les 50 g de noix restant et mélanger avec une cuillère à soupe de farine pour que les morceaux de noix ne tombent pas au fond de la pâte. Saupoudrer la farine des noix sur le gâteau.
- Cuire au four pendant environ 40 minutes.

Gâteau aux oignons (Zwiebelkuchen)

Ingrédients (12)

- 800 g d'oignons
- 150 ml de lait tiède
- 250 g de farine
- 125 g de lardons
- 300 g de crème aigre
- 5 œufs
- 80 g de beurre
- Noix de muscade
- cumin

- sel
- sucre
- 20 g de levure

Préparation

- Mélanger la levure avec le lait tiède et le sucre.
- Dans un bol, mettre la farine, un œuf, le beurre, le sel. Ajouter le mélange de levure et de lait préparé précédemment et pétrir. Couvrir la préparation avec un torchon et laisser reposer 50 minutes.
- Éplucher et émincer les oignons. Les faire revenir dans du beurre. Retirer du feu et réserver.
- Préchauffer le four à 225 °C.
- Mélanger l'oignon refroidi avec la crème aigre, 4 œufs, 4 cuillères à soupe de farine, le cumin, la noix de muscade et le sel. Faire revenir les lardons.
- Lorsque la pâte a reposé, l'étaler avec un rouleau à pâtisser. Beurrer puis foncer le moule avec la pâte.
- Verser le mélange d'oignons. Ajouter les lardons dorés.
- Cuire environ une heure à 225 °C.

BIBLIOGRAPHIE

1. Ahmad, S., Latif, A., & Qasmi, I. A. (2003). Aphrodisiac activity of 50% ethanolic extracts of *Myristica fragrans* Houtt.(nutmeg) and *Syzygium aromaticum* (L) Merr. & Perry.(clove) in male mice: a comparative study. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 3(1), 6.
2. Serra, B. I., & Lluís, J. (2001). *Gran enciclopedia de las plantas medicinales: medicina natural del tercer milenio/Josep Lluís Berdonces I Serra* (No. C 615.321 B47 [19--]).
3. Van Gils, C., & Cox, P. A. (1994). Ethnobotany of nutmeg in the Spice Islands. *Journal of ethnopharmacology*, 42(2), 117-124.
4. Barceloux, D. G. (2009). Nutmeg (*Myristica fragrans* Houtt.). *Disease-a-Month*, 55(6), 373-379.
5. http://www.regmurcia.com/servlet/s.SI?sit=c,543,m,2719&r=ReP-20553-DETALLE_REPORTAJESPADRE
6. Green, A. (2007). *El Libro de las especias: hierbas aromáticas y especias*. Ediciones Robinbook.
7. Marcelle, G. B. (1995). *Production, handling and processing of nutmeg and mace and their culinary uses* (No. SB298 M31). FAO Regional office for Latin America and the Caribbean.
8. Agbogidi, O. M., & Azagbaekwe, O. P. (2013). Health and nutritional benefits of nut meg (*Myristica fragrans* Houtt.). *Scientia*, 1(2), 40-44.
9. Vanaclocha, B. V., & Folcara, S. C. (Eds.). (2003). *Fitoterapia: vademécum de prescripción* (Vol.12). Barcelona: Masson.
10. Su, L., et al., (2007). Total phenolic contents, chelating capacities, and radical-scavenging properties of black peppercorn, nutmeg, rosehip, cinnamon and oregano leaf. *Food chemistry*, 100(3), 990-997.
11. <https://www.directoalpaladar.com/postres/receta-de-tarta-armenia-de-nuez-moscada>
12. <http://cronicasgermanicas.com/2016/03/07/receta-zwiebelkuchen-pastel-de-cebolla/>

Composition

INGRÉDIENTS :

Noix de muscade biologique entière (*Myristica fragrans* Houtt.).

ALLERGÈNES :

Ce produit ne contient pas d'allergènes (selon Règlement (UE) N° 1169/2011) ni d'organismes génétiquement modifiés.

FABRICATION ET GARANTIE DE QUALITÉ :

Ce aliment est fabriqué aux normes BPF. Les BPF sont les Bonnes Pratiques de Fabrication en vigueur dans l'Industrie Alimentaire européenne (en anglais GMP : Good Manufacturing Practice).

Utilisation

CONSEILS D'UTILISATION :

En cuisine, la noix de muscade se marie très bien avec les plats de pommes de terre en sauce, les plats de pâtes, les légumes à feuilles vertes (épinards, blettes, etc.) et les plantes du genre Brassica (choux de Bruxelles, brocoli et chou-fleur). Elle permet aussi d'assaisonner les sauces. Elle est généralement râpée au moment de servir les plats.

INSTRUCTIONS DE STOCKAGE :

À conserver au frais, au sec et à l'abri de la lumière.