

🍴 10 portions · ⌚ prep. 25m

Massalé maison — mélange d'épices tamoul introduit à La Réunion au XIX^e siècle par les engagés indiens. Base coriandre (40 %), cumin, fenugrec, moutarde brune, poivre noir, girofle, muscade et piment séché. Toujours torréfié à sec puis moulu, incomparable aux versions commerciales éventées.

Mascareignes / Réunion / France

INGRÉDIENTS

☐ graines de coriandre	40 g	☐ grains de poivre noir	10 g
☐ graines de cumin	15 g	☐ clous de girofle	3 g
☐ graines de fenugrec, <i>amères si brûlées — surveiller</i>	10 g	☐ piments rouges seches, <i>entiers, type piment oiseau ou cayenne</i>	7 g
☐ graines de moutarde brune, <i>brûlent très vite — 1 min max</i>	10 g	☐ noix de muscade, <i>ou utiliser 1 càc de muscade en poudre à défaut, mais la fraîche est bien meilleure</i>	1

PRÉPARATION

— Torréfaction des épices entières —

1. Dans une *poele seche* à fond épais, à feu moyen, griller à sec en remuant constamment *2 minutes* chaque, séparément ou par lots de taille similaire :
2. • 40 g de *graines de coriandre* - 15 g de *graines de cumin* - 10 g de *graines de fenugrec* - 10 g de *graines de moutarde brune* - 10 g de *grains de poivre noir* - 3 g de *clous de girofle* - 7 g de *piments rouges seches*
3. Les épices doivent devenir parfumées sans brunir au-delà d'une légère coloration dorée. Le fenugrec et la moutarde sont les plus sensibles — les retirer dès les premières volutes.
4. Laisser refroidir complètement sur une assiette *5 minutes*.

— Mouture —

5. Transférer les épices refroidies dans un *moulin à épices* ou un petit *robot à bol*. Râper au-dessus une petite *noix de muscade*.
6. Moudre finement en poudre homogène, environ *45 secondes*. Texture finale : fine mais pas farineuse — un grain subtil est caractéristique du massalé authentique.

— Conservation —

7. Transférer dans un bocal en verre hermétique sombre. Garder au frais, à l'abri de la lumière.
8. Rendement : environ 100 g de massalé.

9. **Durée de garde** : 2 à 3 mois pour arômes vifs. Au-delà, le massalé s'évente comme toutes les épices moulues.

Dosage dans les plats : 1 à 2 càc par personne dans un cari (chicken, duck, boeuf). 1 càc pour un rougail cuit. Ajouter en milieu de cuisson, après avoir fait revenir les aromates (oignon, ail, gingembre, piment, thym) et avant la protéine.

Variante plus piquante (massalé fort) : doubler la quantité de piments à 15 g, préférer des piments bird's eye (phrik khi nu) ou cayenne. Massalé puissant utilisé pour les plats rustiques (cari poulet, cari canard).

Variante plus douce (massalé poisson) : réduire les piments à 3 g et augmenter la coriandre à 50 g. Mélange adapté pour cari poisson, massalé crevettes, massalé daube de boeuf raffinée.

Variante avec cannelle (massalé moderne) : certains cuisiniers réunionnais ajoutent 1 bâton de cannelle de 3 cm à la torréfaction. Note sucrée-chaude, moins traditionnelle mais appréciée dans les cuisines créoles contemporaines.

Grille vs mortier : un moulin à café dédié aux épices donne la finesse idéale et respecte la couleur. Le mortier marche aussi mais demande 10-15 minutes et donne une texture plus hétérogène, parfois préférée pour un rendu rustique.

Pour un cari traditionnel : voir les recettes réunionnaises du cookbook (cari poulet, cari zoreilles, rougail saucisses — à venir si pas encore présentes).

traditionnel