

# Épicer sa vie

Avec un blog, un site de vente en ligne et un livre de recettes, Marie-Lou Lizé et Charles Bouchart se font les promoteurs inlassables d'une cuisine relevée.

NICOLAS MICHEL

**I**l existe au moins trois façons de voyager en restant immobile : rêver, lire et manger épicé.

Avec leur ouvrage *Le Bar à épices*, paru aux éditions Marabout, Marie-Lou Lizé et Charles Bouchart nous permettent de faire les trois en même temps. Rêver d'abord, grâce aux photographies d'Émilie Guelpa qui accompagnent leur ouvrage. C'est là, il est vrai, le propre d'un livre de recettes contemporain : présenter chaque plat comme une œuvre d'art subtilement construite, propulsant celui qui la regarde en un ailleurs doux et voluptueux. Comme cette « pizza verte de printemps » qui ne déparerait pas servie sur une place ombragée d'Italie, comme ce gravlax de saumon qui se savourerait parfaitement dans un petit restaurant des îles Lofoten. Irrémédiablement, les images donnent envie de lire et d'en savoir plus sur ces épices que chacun croise tous les jours sans prendre le temps de les mieux connaître. En une dizaine de pages, Marie-Lou Lizé et Charles Bouchart brossent le portrait de quelques-unes d'entre elles, célèbrissimes ou moins connues. Au rang des stars, le curcuma, la graine de coriandre, le paprika, la cannelle ou la fève tonka. Cette

Œufs  
mayonnaise  
piquante, éclats  
de bacon et de  
noisettes.



**Le Bar à épices.**  
**La cuisine simple des épices**, de Marie-Lou Lizé et Charles Bouchart, photographies d'Émilie Guelpa, Marabout, 148 pages, 15,90 euros



ÉMILIE GUELPA/ÉDITIONS MARABOUT

dernière « se marie à merveille avec le chocolat, le caramel ou le café » et peut être utilisée « dans toutes vos purées, gratins et soupes ». Moins connus, la nigelle, au goût amer et poivré, le macis (qui n'est autre que l'enveloppe de la noix de muscade), aux « belles notes fruitées », ou le sumac, aux « saveurs fraîches, acidulées et fruitées », méritent qu'on leur accorde une attention toute particulière.

## Échelle de Scoville

Toutes ces pérégrinations alléchantes, évidemment, finissent par creuser l'estomac. Les auteurs, qui en profitent pour promouvoir leur plateforme de vente d'épices en ligne Nomie et leur blog gratinez.fr, s'y entendent pour pousser leur avantage. Les recettes qu'ils proposent sont à la fois simples et originales, dans un esprit « veggie » mais tout de même ouvertes aux produits carnés, aux poissons et aux coquillages. Au menu, « hot dog veggie coriandre et

paprika » (le rôle de la saucisse est tenu par une carotte), « carpaccio de fenouil, sumac et poivre de Kampot rouge », « tartare de bœuf aux baies de Sansho ». À cela s'ajoutent de bienvenues sauces métisses, comme la « mayonnaise au paprika fumé et au piment chipotle », un « houmous tex-mex » à base de haricots rouges, d'ail, de sésame noir, de paprika... Quant à ceux qui ne s'aventurent pas très haut sur l'échelle de Scoville – qui permet de comparer la puissance des piments –, la douceur viendra des desserts, comme la « nice cream banane curcuma et tonka », ou des sirops de coriandre, de curry, de gingembre... Manger épicé, c'est presque une leçon de vie. « Les épices se consomment sous différentes formes, mais, chose importante, il n'existe pas de règles établies ! écrivent les auteurs. Une épice, comme tout aliment, se détourne, se décline. Laissez-vous la liberté de faire des essais et de contourner les règles. »