BON À SAVOIR

Guide d’achat: moutardes

Qu’est-ce qu’une moutarde?

Ce que nous appelons communément moutarde est une préparation à base de graines de moutarde moulues, mélangées à un liquide, de préférence acide: du vinaigre, du moût de raisin, du jus de fruit, du verjus (jus tiré de raisins pas encore mûrs), ou de l’eau, notamment.
La plante, appelée moutarde ou sénevé, dont sont extraites les graines, pousse en différentes espèces: la moutarde blanche, brune et noire, et la moutarde des champs (considérée souvent comme une mauvaise herbe). C’est le mélange des grains qui permet de fabriquer de la sauce moutarde de force variable.

Appellations

La moutarde est le troisième condiment le plus consommé au monde après le sel et le poivre. Forte de cette place dans le podium, elle connaît différentes recettes, plus ou moins célèbres, mais très réglementées. Les appellations sont légiférées, en France, par le décret n°2000-658 du 6 juillet 200.

Moutardes douces, mi-fortes ou fortes

La force dépend du mélange de graines de moutarde, ainsi que de la teneur en graines des différentes pâtes. Selon l’article 4 du décret n°2000-658 du 6 juillet 2000, pour la moutarde forte, «l’extrait sec provenant [des] graines de moutarde doit s’élever à 22% au moins en poids du produit fini». Pour la moutarde douce, c’est l’article 5 qui stipule que cet extrait sec «ne doit pas être inférieur à 15% par rapport au poids de la moutarde préparée».

La moutarde à l’ancienne

Elle est faite à partir de graines de moutarde entières ou broyées grossièrement, lui conférant une texture granuleuse. Les seuls liquides autorisés pour le mélange sont: le vinaigre, le verjus, le moût de raisin, le vin et le cidre. Elle est souvent plus douce que d’autres moutardes, comme celle de Dijon.

La moutarde de Dijon

Contrairement à ce que son nom semble indiquer, la moutarde de Dijon n’est pas

une appellation d’origine contrôlée. De fait, elle n’est pas forcément fabriquée à Dijon et est d’ailleurs souvent faite à base de graines de moutarde importées.
C’est le verjus (jus de raisins pas encore mûrs) qui confère à cette moutarde sa renommée mondiale. Le mélange de verjus et de graines de moutarde brune ou noire est ensuite broyé à l’aide de meules de pierre, évitant ainsi l’échauffement de la moutarde

La moutarde de Bénichon

La spécialité fribourgeoise est composée de farine de moutarde, de farine fleur, de vin blanc, de vin cuit, de sucre candi et d’eau. Elle est ensuite aromatisée avec de la cannelle, de l’anis étoilé et des clous de girofle. Elle se consomme, traditionnellement, tartinée sur de la cuchaule, à la Bénichon.

Substances indésirables

Bisphénol F

Le bisphénol F, de ce qu’on en sait aujourd’hui, est très comparable au bisphénol A. Il peut donc être considéré comme un perturbateur endocrinien, avec toutes les conséquences que cela suppose: déséquilibre du système hormonal et altération de la fertilité. Le bisphénol F est présent dans les moutardes douces, faites à partir de graines de moutarde blanche (voir «Si la moutarde vous monte au nez, pas de danger!»
http://www.bonasavoir.ch/921833-si-la-moutarde-vous-monte-au-nez-pas-de-danger). Malheureusement, les fabricants ne mentionnent généralement pas sur l’étiquette la ou les variétés de graines utilisées. Notre test de 2016 a toutefois montré que la teneur en bisphénol F des produits évalués ne dépassait pas le seuil de tolérance fixé pour le bisphénol A.

Pesticides

Comme toute plantation, la moutarde peut être exposée à différents pesticides. Toutefois, dans notre dernier test, le laboratoire n’a trouvé aucune trace des 500 pesticides les plus courants.

Alcaloïdes pyrrolizidiniques

Produites naturellement par plusieurs espèces de plantes, pour la plupart des mauvaises herbes, ces toxines sont soupçonnées de causer le cancer et d’endommager le foie. Tout comme pour les pesticides, le laboratoire n’en a trouvé aucune trace dans les moutardes analysées pour notre dernier test.

Métaux lourds

S’ils peuvent se trouver dans la nature, ils proviennent également des gaz des pots d’échappement, ou d’engrais chimiques. Dans notre dernier test, le laboratoire a trouvé du plomb et du cadmium, mais suffisamment peu pour ne parler que de traces.

Conseils et précautions

Conservation

L’arôme de la graine de moutarde se dissipe très rapidement à la chaleur ambiante. La moutarde doit donc être conservée au frais et à l’abri de la lumière. Le vinaigre à parfois tendance à remonter à la surface. Il faut donc remuer, ou secouer un peu la moutarde après un long repos.