

Comment cuisiner les graines de pavot ?

I. Présentation

En direct du potager

Les graines de pavot sont – comme leur nom l’indique – les graines issues du **pavot somnifère**, une plante de la même famille que nos coquelicots. Ne vous effrayez pas en lisant ce nom. En fait, il existe deux variétés de pavot somnifère : le *Papaver somniferum var. album* – ou pavot blanc, à fleurs blanches, donc on extrait de l’opium, et la variété *Papaver somniferum var. nigrum* ou *pavot noir*, à fleurs lilas, qui produit de jolies graines bleues. Ce dernier est très rarement cultivé en plante ornementale, et plus couramment cultivé pour ses graines.

Les graines de pavot (noir) sont couramment utilisées comme **épices** dans la cuisine, notamment en Europe de l’Est. Elles permettent de parfumer pains et pâtisseries, tout en amenant du croquant. Du côté nutritionnel, elles sont riches en acides gras et en vitamines B1.

Où en trouver ?

On trouve aisément des graines de pavot dans les magasins, généralement à proximité des autres épices. Elles sont vendues en tube ou en sachet. Elles se conservent des mois voire des années dans un bocal, au sec et à l’abri de la lumière.



II. Comment les cuisiner ?

Comment les utiliser ?

Les graines de pavot s'utilisent soit telles « direct » dans des plats, où elles pourront cuire avec la préparation, soit crues comme par exemple dans les salades. Il est également possible de les moudre, en l'ayant préalablement fait tremper/cuire dans du lait. En effet, sorties du bocal, ces graines sont trop dures pour votre mixer.

Elles s'utilisent aussi bien dans les plats salés que sucrés.

Dans quels plats ?

La graine de pavot est classiquement utilisée entière dans la pâtisserie, les biscuits, les pains et les gâteaux, pour amener une touche de croustillant et sa note noisette si particulière. Elle est l'alliée parfaite si vous souhaitez mettre un petit quelque chose de « croquant sous la dent », comme par exemple dans le connu « cake citron pavot » ou les « biscuits des prés ». Dans un autre registre, elles peuvent être moulues en crème puis servir de garniture pour des viennoiseries ou des gâteaux. En Pologne, le très connu « Makowiec » est une brioche garnie de crème de pavot.

En salé, elle s'utilise dans les salades pour amener une touche de croquant ou alors sur des tartines fromagères. On peut également l'intégrer dans des cakes salés ou des garnitures de tarte.

Avec quoi les associer ?

Les graines de pavot ont une saveur noisette et une saveur « bleue » (je n'ai pas d'autre mot) qui les rend assez particulières.

En sucré, elles se marient bien aux ingrédients acidulés comme le citron et le kiwi. Elles fonctionnent aussi très bien avec les poires et les nashis, en complétant leur douceur. Plus généralement; elle s'accordent avec le miel, aux autres graines (lin, courge, tournesol, sésame...) et aux amandes et noisettes.

Côté salé, elles fonctionnent bien avec des fromages doux et crémeux comme la mozzarella, ou avec des légumes doux comme la carotte.

III. Les recettes du blog

Si vous possédez ces petites graines dans votre placard, voici quelques idées pour vous inspirer :

- [Salade de carottes aux graines de pavot](#)
- [Petits pains fourrés au bleu](#)
- [Clafoutis de kiwi et pavot](#)
- [Muffins à la farine de lentilles et graines](#)
- [Kiwi poelés et fromage blanc](#)
- [Moelleux aux nashi, miel et graines de pavot](#)



Salade carottes graines de pavot



© Au Fil du Thym

Muffins farine de lentilles pavot et sésame



© Au Fil du Thym

Clafoutis kiwi et graines de pavot

Sources : [Wikipédia : Pavot somnifère](#)