



**Connaissance des herbes**

# Poivre (noir)

*Piper nigrum (Pipéracées = piperaceae)*



## Histoire, botanique et culture

Ce genre qui comporte plus de 1000 espèces est originaire des forêts de la côte de Malabar.



## Utilisation dans la médecine naturelle et la cuisine

Le poivre noir a des propriétés apéritives et digestives.



## Recette

Sauce à la crème et au poivre



## Histoire – Poivre (noir)

Le poivrier, qui donne les baies de poivre noir très prisées en tant qu'épice alimentaire, est cultivé depuis plus de 3000 ans en Inde et était déjà connu en Grèce au 4<sup>e</sup> siècle avant Jésus-Christ. C'est une des épices les plus anciennes de l'humanité. Dans les temps anciens, le poivre noir était une des denrées les plus précieuses sur les routes caravanières d'Orient. À certaines époques, le poivre valait son pesant d'or. Les routes commerciales terrestres peu sûres incitèrent les nations européennes de navigateurs comme l'Espagne et l'Italie à se lancer à la recherche de routes maritimes. Au début du Moyen Âge, les princes vénitiens et les grandes maisons de commerce s'attribuèrent en quelque sorte un monopole commercial et purent de ce fait amasser une fortune et des richesses considérables. L'expression «envoyer quelqu'un là où pousse le poivre» veut dire que l'on souhaite envoyer à tous les diables et ne plus jamais revoir quelqu'un avec qui on a du mal à s'entendre. La production annuelle mondiale de poivre noir est actuellement d'environ 250 000 tonnes.

## Botanique et culture

La famille des *Piperaceae* comporte environ 1000 espèces de lianes grimpantes ou arbustes à feuilles persistantes.

Le poivrier est plutôt exigeant en matière de sol. Pour bien pousser, il a besoin d'un sol riche en nutriments et perméable, d'un endroit semi-ombragé et lumineux et d'une humidité de l'air élevée. Il se multiplie par semis ou bouturage à des températures de 20 à 24 °C. Les jeunes plantes s'appuient sur des supports auxquels elles s'agrippent et ne se mettent à porter des fruits qu'à partir de leur quatrième année. Dans de bonnes conditions de culture, on peut escompter une récolte maximale à partir de la septième année. Comme la plante réagit très fortement aux influences climatiques, le rendement peut varier fortement d'une année à l'autre. Les infrutescences du *Piper nigrum* sont cueillies avant d'arriver à maturité – dès que les premières baies se colorent en rouge sur les tiges – et séchées au soleil ou à l'aide d'une source de chaleur artificielle.

Les pousses principales venues à maturité du poivrier noir sont taillées après la récolte à une hauteur de 3 mètres environ et peuvent continuer de donner pendant jusqu'à 20 ans dans de bonnes conditions de croissance.



## Utilisation dans la médecine naturelle

Les propriétés du poivre noir sont nombreuses: il réchauffe, est fébrifuge, diurétique, stimulant, digestif et est utilisé dans la médecine traditionnelle chinoise MTC comme médicament naturel calmant et vomitif. Ses substances sont également utilisées dans la médecine ayurvédique contre le nez bouché, les vertiges et les inflammations de la peau.

## Utilisation dans la cuisine

Les grains du poivre blanc sont récoltés mûrs et ceux du poivre noir pas mûrs, pour être séchés ensuite. Cette épice à la saveur piquante se marie très bien avec les plats de viande, les grillades, les sauces, les mixed pickles, les dressings, le poisson et le fromage – en d'autres mots, on peut l'employer partout où l'on souhaite donner une saveur particulière à des plats épicés. Comme les grains du poivre noir sont bactéricides, ils sont également excellents pour la conservation des aliments.



## Recette

# Sauce à la crème et au poivre

Suffit pour 4–6 personnes

1 cuil. à soupe	d'huile d'olive
1	oignon
1	gousse d'ail
1 cuil. à café	de grains de poivre noir
1 dl	de Noilly Prat
1 pointe de couteau	de bouillon (en pâte ou en poudre)
2 dl	de demi-crème
1 cuil. à café	de fécule de maïs

- Hacher finement l'oignon.
- Presser la gousse d'ail.
- Concasser grossièrement les grains de poivre au mortier.
- Faire chauffer l'huile d'olive, ajouter l'oignon et l'ail et les faire revenir.
- Ajouter les grains de poivre et les faire revenir brièvement. Mouiller avec le Noilly Prat. Ajouter le bouillon, faire cuire à petit feu 2 à 3 minutes.
- Diluer la fécule de maïs dans un peu d'eau.
- Ajouter la demi-crème. Porter brièvement à ébullition, ajouter la fécule de maïs diluée. Mélanger jusqu'à ce que la sauce épaississe un peu.

**Conseil:** Servir la sauce avec du gigot d'agneau ou des steaks.

