

AROMATIQUES ÉPICES 2.

Les « vrais » Poivres : *Piper*...

Poivre long (*Piper longum*, *Piper retrofractum*)¹ – l'Indonésien

Un vrai Poivre, malgré sa forme !

L'une des premières épices à avoir atteint l'Europe, bien avant les autres variétés de Poivres ronds...

Originaire d'Asie du Sud, du nord de l'Inde et de l'Île de Bali (variété indienne *Piper longum*), d'Indonésie et de l'Île de Java (variété indonésienne *Piper retrofractum*) il était **déjà très populaire au temps des Grecs et des Romains** : la délicatesse de son parfum en faisait un Poivre recherché.

"Le Poivre long se vend quinze deniers la livre, le blanc sept, le noir quatre" nous apprend Pline dans son *Histoire Naturelle*.

Il pousse à l'état sauvage sur les contreforts de l'Himalaya et sur l'Île de Java.



Caractéristiques ?

D'abord sa forme : bien qu'appartenant à la famille des Poivres, ses grains, de taille beaucoup plus petite, ne sont pas disposés en grappes mais regroupés en épis de 1-4 cm de long (*longum*) : petits chatons de couleur brun-foncé avec écailles, comme des petites pommes de Pin.

C'est pourtant un Poivre, qui pousse également **comme les autres « Piper » sur une liane** et qui est cueilli à maturité puis séché au soleil (ce qui leur donne cette couleur brune)

Le Poivrier long (*Piper longum*) est ainsi un arbuste de 1-1,5 m de haut, qui s'apparente à une liane à fleur très feuillue, de la famille des *Piperaceae*. L'extrémité de ses nombreuses tiges est duveteuse.

Les feuilles sont minces, dont la face supérieure est brillante.

Le Poivre long est un amas de minuscules baies regroupées pour former cette structure oblongue et fuselée caractéristique.

Elle est productive toute l'année mais seulement pendant 3-5 ans, après il y a besoin de régénérer la plantation.

Très parfumé avec une légère note fruitée-sucrée (Anis-Cacao...), **de saveur boisée, entre Cannelle² et Réglisse, plus chaude mais moins forte que le Poivre noir et légèrement acidulée-citronnée**, l'originalité du Poivre long séduit de nombreux chefs ; il est très recherché par les connaisseurs...

La variété indonésienne du Poivre long (*P. retrofractum*), dite « de Java », même si on la trouve sur d'autres îles, **est moins relevée et plus parfumée que la variété indienne** (*P. longum*).

Odeur de résineux avec des notes d'agrumes. Pas piquant, juste un peu relevé.

Malheureusement il a bien disparu des cuisines européennes aujourd'hui... Avec sa production restreinte, le Poivre long de Java est devenu un Poivre rare... Cependant, on le redécouvre car son parfum et son piquant modéré vont très bien avec les desserts et les plats sucrés-salés.

Poivre long médicinal

Il ne développe pas de propriétés particulières en dehors des vertus classiques des Poivres. Comme les autres variétés, il contient de la pipérine (propriétés piquantes), en moins grande quantité que le Poivre noir.



- **Stimulant** respiratoire et digestif ; des **propriétés antitussives**
- Antipyrétique (fébrifuge)
- Diurétique, carminatif, contre la constipation ; aide à l'**élimination de vers intestinaux**
- Insecticide, bactéricide
- **Les gargarismes** détendent la luette et la langue ; utilisé **contre les nausées**, en cas de vertiges, arthrite...
- Le fruit du Poivre long a un effet **vasodilatateur**
- Il stimule la **production de sperme et d'ovules**...

¹ Voir Fiche Poivre (*Piper nigrum*) + Dossier 'Poivre' de Wikipédia.

Sources : l'Épicerie de Bruno (www.lepicieriedebruno.com - contact @lepicieriedebruno.com) – Texte recettes et photos (*)
by Minouchka (« Raconte-moi une épice... ») – Wikipédia

² Ce Poivre possède certaines ressemblances gustatives avec la Cannelle.

En Inde, il est utilisé pour traiter l'asthme bronchique, la faiblesse musculaire et **favoriser la résistance de l'organisme au stress**.

En médecine ayurvédique, il est prescrit en association avec d'autres ingrédients pour traiter l'acidité gastrique.

En Indonésie, un extrait de feuille sert de dentifrice et calme rage de dents.

Aux Philippines, sa racine est utilisée contre les diarrhées.

En Malaisie, les racines sauvages entrent dans la composition de poison de flèches.

Poivre long en Cuisine

Le Poivre est une épice quasi universellement consommée.

*Sa saveur piquante est due à des **amides de la pipéridine**. Il parfume beaucoup de plats.*

Conseils pratiques

Le Poivre long ne passe évidemment pas dans un moulin à Poivre *classique*.

Vous pouvez le concasser au mortier et l'employer ainsi ou, après l'avoir concassé, le moule dans un moulin à café électrique, par exemple, pour obtenir une poudre fine.

Vous pouvez aussi le râper, à l'instar d'une fève Tonka ou une noix de Muscade.

Coupé en morceaux, il sera parfait en infusion, dans un bouillon ou une sauce.

Le conserver à l'abri de la chaleur et de la lumière dans un endroit frais et sec.

Comme tous les Poivres, il ne supporte pas les chaleurs prolongées.

En cuisine ?

Le Poivre long de Java sera parfait dans vos plats mijotés mais aussi dans vos desserts.



le Poivre long de Java

Il est idéal en salé pour...

- Les viandes délicates telles que l'agneau, le poulet...

On le suggère notamment pour agrémenter l'Osso buco.

- Aromatiser subtilement gibiers, vinaigrettes ou sauces de viandes telles que le rôti de bœuf.

- Les poissons fins, coquillages, crustacés... en faible quantité.

- Tous les légumes même les plus délicats : Tomates, Courgettes, Chou-fleur, Aubergine, Concombre...

- Épicer le Riz et autres céréales qui peuvent être fades au goût.

À ajouter aux veloutés de légumes, soupes d'hiver, potages.

À essayer avec du fromage au lait de chèvre frais.

Parfait avec des plats sucrés-salés, des currys à la noix de Coco..., il enrichit avec ses notes gustatives exotiques la cuisine asiatique, **les plats aigres-doux**.

Très apprécié dans la cuisine indienne et surtout dans les desserts et pâtisserie

Très utilisé en version sucrée

Un « Poivre de dessert » facile à doser, car peu piquant.

Avec le lait sucré, en biscuits secs, très intéressant avec un moelleux au chocolat...

Avec tous fruits : râpé, son parfum se marie délicieusement aux desserts tels que compotes ou salades d'agrumes ou encore fruits pochés, *crumbles*, tartes...

- Aromatiser vos confitures et gelées *classiques* : très bon en petite quantité dans la confiture de Fraise.

- Épicer légèrement une salade de fruits frais ou juste un fruit coupé : Poire, Pêche, Cerises, Mangue

- À tester également infusé dans un sirop de sucre chauffé.

Minouchka vous cuisine le Poivre long...

Agneau au Poivre long

Couper en très petits morceaux la viande d'agneau.

Faire revenir dans un filet d'huile d'Olive.

Ajouter 1 gousse d'ail pilé, un morceau (1cm) de Gingembre frais écrasé et 2 Oignons émincés.

Ajouter ensuite ½ c. à c. de Poivre noir, ½ c. à c. de Poivre vert et 1 c. à c. de Poivre long passé au mortier.

Laisser revenir 5-8 mn puis arroser d'1 grand verre de bouillon de viande.

Dès frémissement du bouillon, ajouter 1 feuille de Laurier et 2 c. à c. de fécule de Maïs. Saler, ne pas Poivrer ;-)

Laisser mijoter en ajoutant un peu de bouillon dès que c'est nécessaire. Laisser bien réduire la sauce.



(*) servir avec des légumes vapeur, sautées, du riz, des céréales...

Bouchées de chocolat au Poivre long

Faire fondre 200g de chocolat 70% de Cacao avec une noisette de beurre

Ajouter 5 jaunes d'œufs et 200 g de sucre de Canne

Bien mélanger puis ajouter 75 g de farine et une pincée de sel

Ajouter ensuite 2 c. à c. de Poivre long moulu

Battre les blancs d'œufs en neige et incorporer à l'appareil au chocolat

Remplir un moule rectangulaire

Enfourner 30 à 35 min au four moyen 180°

Laisser refroidir quelques instants puis découper des petits carrés et planter de pics.



(*) servir en petites bouchées ou accompagnés d'une sauce anglaise, glace... pour plus de gourmandise



*** Variétés de Poivres rares**

Du Poivre de première qualité pour une cuisine fine se démarque par des arômes prononcés et typiques.

À cela s'ajoute sa force épicée, mettant en appétit et activant le métabolisme.

Utilisez les différents composants gustatifs spécifiques des différentes sortes pour de délicates préparations³.

Parmi les Piper

Poivre long, Muntok, Poivres blanc et rouge de Kampot[∇], Poivre noir Sarawak de l'Île de Bornéo... font partie, comme ceux évoqués ci-dessous, des Poivres dits « rares »

- Poivre vert indien

Cette spécialité d'Asie du Sud récoltée jeune reste verte et est appréciée pour sa douce fraîcheur aromatique. Excellent dans les sauces claires, les plats de volaille, les currys et les salades.

- Poivre noir de Tellicherry

Rareté de la forêt vierge indienne récoltée manuellement, à l'arôme épicé d'une force piquante et au goût intense. N'ajouter que les grains entiers dans les sauces foncées, les ragoûts de viande.

Moulu, pour conserver le plein arôme, ne l'introduire frais qu'en fin de cuisson.

Parmi les « faux » Poivres[∇]

- « Poivre » de Sichuan

- « Poivre » rose brésilien –Baie-rose

³ D'après Hagen-Grote

[∇] Voir ci-avant et ci-après pour les Piper et plus loin pour les « faux » Poivres

Le Poivre de Perles blanc, Muntok (*Piper nigrum*)⁴ – LE Poivre blanc

Nommé en Inde **Perle-Muntok**, récolté à complète maturation et épluché.

Le Poivrier est une liane dont les fleurs sont hermaphrodites et leur pollinisation se fait par la pluie.

À maturité, le poivre est rouge et son écorce devient noire lorsqu'il sèche. Récolté très mûr, si on enlève l'écorce de la graine, on obtient après séchage un poivre de couleur blanche.

Une référence en matière de Poivre blanc : beaux grains de couleur blanc crème, à la saveur chaleureuse et au piquant incisif... il sert même de base pour les cotations du Poivre blanc sur les différents marchés, dont au *Pepper Exchange* de Cochin (Kerala - Inde) !

Le Poivre blanc de Muntok nous vient d'Indonésie, plus précisément de la petite Île de Bangka, au sud-est de Sumatra, au cœur d'une des principales régions productrices de Poivre blanc au monde.

Les Poivriers poussent sur des collines plongeant vers Muntok, le principal port de l'île.

De culture et de récolte traditionnelles

Les fermiers montent sur des tripodes traditionnels en bambou pour cueillir les grains, venus à parfaite maturité. La récolte se fait à la main, les grains sont ensuite mis dans des sacs et immergés dans les différents et forts cours d'eau douce qui descendent de la montagne. Après quelques 7 jours de ce traitement, naturellement, la peau des grains se désagrège ; le Poivre est alors étalé à même le sol où il est piétiné lors d'un rituel de danse traditionnelle, *nari mereca*, la « danse » du Poivre. Ce traitement de choc finit d'enlever les peaux restantes, puis les grains de Poivre subissent un dernier lavage et sont mis à sécher au soleil, où ils acquièrent la couleur blanc-crème typique du Muntok.



Caractéristiques ?

Grains très propres, de couleur homogène, joli aspect légèrement nacré. En bouche, attaque assez vive, puis chaleur tout en rondeur. Un Poivre blanc plein d'élégance et des plus délicats de la terre, parfumé, avec de légères notes de fumé, qui se révèle dans les potages, veloutés et bouillons.

Propriétés digestives, carminatives, *détoxifiantes*, antalgiques et puissant aphrodisiaque.

Muntok en Cuisine

Ce Poivre blanc est doux et parfumé. Comme tous les Poivres, il est fortement conseillé de l'acheter en grains et de le moudre soi-même avant dégustation.



À cuire en entier dans les mets ou à ajouter moulu uniquement en fin de cuisson et à table pour rectifier l'assaisonnement.

- Fort poivré et aromatique, il épice toutes les sauces claires, les soupes, les viandes blanches, les légumes, les pâtes ; *étonnant*, moulu sur un poisson ou sur des fruits d'automne.

- L'élégance pour des poissons fins, du veau, des potages et crèmes de légumes.

- Il accompagnera, concassé (c'est meilleur... mais un peu corsé !), les viandes rouges saignantes et les magrets de canard.

- Il complète parfaitement les sauces à la crème.

Conservation : le Poivre, même s'il peut se conserver entier des années -au sec, à l'abri de l'air et de la lumière, bien sûr- est éphémère lorsqu'il est concassé, broyé ou moulu.



⁴ Voir Fiche Poivre (*Piper nigrum*)

Poivre de Kampot (*Piper Nigrum*) – variété cultivée *Phnom Pon* ⁵

Qu'est-ce que le Poivre ? Une épice issue d'une liane tropicale et qui pousse en grappes.

La variété du Poivre de Kampot est le **Piper Nigrum**.

Ses fleurs sont hermaphrodites et leur pollinisation se fait par la pluie.

Il est cultivé dans les provinces de Kep et de Kampot ⁶ au Cambodge, situation géographique entre mer et montagnes qui confère au Poivre de Kampot toute ses qualités de saveurs et de parfums.

Des preuves écrites de cette culture remonte jusqu'au XIII^e siècle. C'est donc de générations en générations que le savoir c'est transmis entre fermiers.

C'est pour ces raisons qu'aujourd'hui le Poivre de Kampot est une épice d'exception considérée comme l'un des meilleurs Poivre au monde.

Afin de lutter contre les Poivres de pays voisins de qualité inférieure vendus jusqu'à Kampot comme du *Poivre de Kampot*, le Poivre de Kampot, une appellation ancienne et célèbre pour les amateurs, va être le premier produit du Cambodge à bénéficier d'une IGP (Indication Géographique Contrôlée) et un logo spécialement créé a été apposé sur son emballage ; les « faux » Poivres du Kampot sont en effet fréquents, même au Cambodge. Ce sont des Poivres du pays cultivés avec moins de soin, ou de grosses productions « standard » du Vietnam voisin... ⁷



Poivre de Kampot
Logo officiel des IGP au Cambodge



Caractéristiques ?

Le Poivrier cultivé est de la variété *Phnom Pon*, à feuilles larges.

Les fermiers de Kampot ont l'expérience de plusieurs générations dans la culture du Poivre, la qualité obtenue est une combinaison de méthodes traditionnelles et des plus modernes.

Là-bas, la culture du Poivre s'effectue sur des tuteurs de bois morts d'environ 3 m de hauteur, installés sur un terre-plein surélevé pour un meilleur écoulement des eaux de pluie.

On sèche les grains cueillis un à un au soleil, puis ils sont nettoyés et triés manuellement, pour enlever tout grain abîmé. Quasiment toutes les tâches sont encore manuelles.



⁵ Voir Fiche **Poivre** (*Piper nigrum*). **Sources** : Poivre-de-kampot.com/Poivre-blanc-kampot.html (© Cambodge by Virak Buntam, Courtesy Kampot pepper, Thanks to Silk scarves) – l'Épicerie de Bruno – Wikipédia.

⁶ Entre le Golfe du Siam (de Birmanie) et les montagnes de l'Éléphant, le district de Kampot, au sud du Cambodge, est une région productrice de Poivres depuis le XIX^e siècle, Poivres qui ont le goût de la mer et de la pluie. La région est d'ailleurs superbe et préservée... un joli détour si vous devez voyager dans la région...

⁷ Voir plus loin : * **Pour les curieux...**

Le Poivre de Kampot se décline en 4 variétés

Le Poivre vert (non exporté) à consommer sur place

Le Poivre blanc

Le Poivre rouge

Le Poivre noir



qu'il soit vert (ici à 4 mois de culture), blanc, rouge ou noir, il provient de la même plante



Le Poivre vert se récolte à partir du mois de septembre, jusqu'en décembre, avant maturité, lorsqu'il est encore jeune et tendre.

D'un goût épicé plus prononcé, ses arômes explosent littéralement en bouche du fait d'un piquant peu prononcé.

Blanc

C'est lorsque les grains de Poivre deviennent rouge sur la liane, que la récolte peut commencer. Le Poivre est alors arrivé à pleine maturité. Les grains rouges ainsi récoltés, dans le bas de la grappe, sont directement **plongés dans de l'eau salée plusieurs jours afin de séparer le grain de Poivre de son enveloppe rouge**. Puis les grains de Poivre blanc de Kampot ainsi obtenus **sont mis à sécher au soleil**. Des notes délicates de Menthe fraîche, de terroir et d'agrumes caractérisent le Poivre blanc de Kampot. En raison de la perte de son enveloppe, le Poivre blanc de Kampot est le moins intense en arômes. À Kampot, le Poivre blanc est exclusivement obtenu à partir de Poivre rouge car il a des arômes beaucoup plus puissants et subtils que s'il était obtenu à partir de Poivre noir.

Rouge

Récoltés alors un par un à pleine maturité, dans le bas de la grappe, alors que leur couleur vire au rouge, les grains suivent alors **une première étape de séchage au soleil. Cette étape est rapide et suivi avec beaucoup d'attention car les grains doivent conserver leur couleur rouge**.

Développant de puissants arômes, ce Poivre piquant est très recherché par les gastronomes.

D'arômes fruités et épicés, le Poivre rouge est très puissant en raison de sa pleine maturité, exceptionnel et déroutant pour connaisseur, un Poivre de dessert aux notes de Caramel, Vanille et Miel.

*Les grains de Poivre « blancs » et « rouges », après séchage au soleil, sont **calibrés et triés à la main**.*

Les Poivres blanc et rouge de Kampot sont considérés comme des épices rares en raison de la difficulté à les récolter

Noir

Sur la liane, lorsque le Poivre vert arrive à quelques semaines avant maturité, il prend une teinte jaune, et la récolte peut commencer. Celle-ci se fait grain par grain afin que seuls ceux commençant à arriver à maturité soient récoltés.

Les grains de Poivre de Kampot sont alors séchés au soleil où ils deviennent noirs puis calibrés et triés à la main. Cette dernière étape s'effectue également grain par grain, à l'aide d'une pince à épiler.

D'arômes épicés, forts et délicats, le Poivre noir de Kampot laisse apparaître des notes chaudes de fleurs d'Eucalyptus et de Menthe fraîche, un goût très intense et doux à la fois

Poivre de Kampot médicinal



Le Poivre de Kampot ça pique !

Le piquant du Poivre est dû à la pipérine, substance contenue dans le péricarpe du Poivre. Cela explique que le Poivre blanc est moins puissant que le noir ou le rouge.

Mais, les propriétés thérapeutiques du Poivre de Kampot sont nombreuses.

Il possède des vertus stimulante, tonique, antalgique, digestive, carminative, anti-rhume, antibactérienne, *détoxifiante* et même aphrodisiaque (puissant)

L'assurance d'une bonne digestion. Le Poivre contient **une résine piquante appelé chavicine.**

Cette substance favorise la production de salive, qui joue le premier rôle dans la phase de digestion et protège les dents en réduisant l'acidité en bouche. **La salive sépare les composants de la nourriture afin de faciliter l'assimilation par l'organisme.** Le Poivre augmente aussi la création des sucs pancréatiques.

Donc le Poivre de Kampot, vous assurera un bon déroulement du processus de digestion.

Finis les ballonnements, sensation de lourdeur, flatulences et autres aigreurs d'estomac.

Le Poivre est toutefois *déconseillé en cas d'ulcère à l'estomac et de crise hémorroïdaire*

Assainir son corps des toxines avec le Poivre. Le Poivre contient **un principe actif, appelé pipérine**, qui stimule la production de bile par le foie. Le rôle d'épurateur de toxines joué par le foie est ainsi renforcé grâce au Poivre. On parle d'**action diurétique**.

De plus, le Poivre possède une seconde propriétés *détoxifiante*. Il entraîne une dilatation de l'artère rénale, donc permet d'augmenter la production d'urine.

Enfin, le Poivre joue un troisième rôle *détoxifiant* en **facilitant la transpiration**, par l'augmentation des vaisseaux capillaires de la peau.

Le Poivre de Kampot est un aphrodisiaque. Les **propriétés tonifiantes et vasodilatatrices** du Poivre lui confère des vertus aphrodisiaques. En effet, lors des ébats amoureux, le calibre des vaisseaux sanguins des organes sexuels augmentent ; cette action est stimulée par le Poivre aussi bien pour la femme que pour l'homme. De vieilles recettes parlent même de manger quelques grains de Poivre au quotidien pour s'assurer une bonne libido. Donc, Poivrer son dîner amoureux avec du Poivre de Kampot est la meilleur façon de prolonger le plaisir gustatif !

Complément minceur, le Poivre de Kampot. Souvent en cas de régime, les menus de diète ont peu de goût. Le Poivre de Kampot sera alors un excellent allié pour garder votre silhouette car les salades, soupes ou viandes grillés sauront à merveille se faire accompagner de Poivre noir, Poivre blanc ou Poivre rouge. Le Poivre permet de garder le plaisir de manger tout en ayant facilitant la digestion.

D'un autre côté, le Poivre de Kampot permet aux personnes âgées de retrouver le goût de s'alimenter.

Avec la vieillesse, les papilles perdent leur efficacité et les repas deviennent alors rapidement insipides.

La puissance de goût et les parfums du Poivre de Kampot ont une action positive en stimulant le goût et redonnent ainsi l'appétit.

Le Poivre contre la douleur

Des recettes de grand-mères relatent que dans certains liniments (huiles de massages utilisées à des fins médicales) le Poivre y était employé contre les maux de têtes, les douleurs articulaires et musculaires.

- *Le Poivre en poudre était mélangé à de l'huile pour ensuite masser la zone douloureuse.*

Le Poivre anti-bactérien

Contre les gastro-entérites et troubles intestinaux, le Poivre est très efficace. Son action préventive en fait un antibiotique et un antiparasites pour vos intestins et permet aussi de réduire la fermentation.

- *Si vous êtes déjà malade, mélanger le Poivre avec du Curcuma, Coriandre ou Gingembre, vous aurez alors un puissant désinfectant.*

Le Poivre contre les maux d'hiver

L'action désinfectante et antalgique locale du Poivre, le rend très utile en hiver. Contre la bronchite, la laryngite, le rhume et autre rhinopharyngite, n'hésitez pas à utiliser du Poivre de Kampot.

- *Faites bouillir ¼ de litre d'eau puis laissez infuser l'équivalent de 20 grains de Poivre moulus et 2 gousses d'Ail. Enfin sucrez la potion au Miel et boire le matin, le midi et le soir.*

Le Poivre de Kampot permet de mettre du piquant nos vies en nous gardant en pleine forme.

Donc avant de filer chez le pharmacien, Poivrez-vous la vie avec le Poivre de Kampot !

Poivre de Kampot en Cuisine

Un *Joli Poivre* de tous les jours, *très parfumé, piquant sans excès, long et persistant en bouche.*

Pour toutes les viandes, en particulier les rôtis de viandes blanches et de volailles, mais aussi les légumes en purée et toutes associations avec l'huile d'Olive.

Conseils d'utilisation : le Poivre, **même s'il peut se conserver entier des années** (à l'abri de l'air et de l'humidité bien sûr), **est éphémère lorsqu'il est concassé, broyé ou moulu.**

Conservation au sec, à l'abri de la lumière.

À ajouter uniquement en fin de cuisson, et à table pour rectifier l'assaisonnement.

Conseils du chef

Le Poivre noir de Kampot sera l'épice idéale pour devenir *vos* Poivre de cuisine car **il s'accommode avec tout** ; et particulièrement **avec les viandes rouges ou grillades**

Le Poivre blanc de Kampot s'accordera à merveille avec les fruits de mer et poissons.

Le Poivre rouge de Kampot sera particulièrement recommandé pour accompagner des viandes fortes comme le gibier. De plus, ses notes sucrées de fruits des bois en feront un excellent allié pour les desserts : il se mout sur une compote de Pommes ou de Poires, une tarte fine, se glisse dans une mousse au chocolat ou une glace vanille. Toujours le moule au dernier moment afin qu'il développe pleinement son arôme.

Saint-Jacques en blanquette safranée aux 3 Poivres de Kampot

Votre marché pour 4 personnes (plat principal)...

- 16 à 20 noix de Saint-Jacques
- la parure (ce qui reste du poisson après avoir enlevé les filets) d'un turbot, d'une barbu ou tout autre poisson blanc genre colin, ou 1 sachet de bouillon *Ariaké* poisson ou crustacés
- 3 Carottes, 1 poireau, 1 branche de Céleri, ½ gros Oignon
- 20 petits Oignons blancs (si vous n'en trouvez pas frais, on en trouve facilement surgelés)
- 250 g de Champignons de Paris
- 30 cl de crème fleurette

... **et à l'épicerie de bruno**

- ½ cuillère à café de Coriandre (graines) moulue
- 6 grains de chaque Poivre de Kampot : le noir, le blanc et le rouge
- Poivre noir du moulin (pour plus de cohérence du Kampot...)

Nettoyer la parure de turbot (ou autres poissons) en supprimant les ouïes, ou diluer un sachet *Ariaké* (ou autre bon bouillon de crustacés ou poissons dans un peu d'eau tiède)

Faire infuser les pistils de Safran dans 2 cuillères à soupe d'eau tiède, réserver.

Éplucher les légumes, les tailler en julienne, réserver 2 Carottes ; les mettre dans un faitout, couvrir d'eau, ajouter la Coriandre moulue, 4 tours de moulin de Poivre noir en grains et 2 pincées de gros sel.

Porter à ébullition puis laisser cuire 30 mn ; filtrer le bouillon obtenu.

Brosser les champignons, couper les 2 carottes en rondelles de 5 mm d'épaisseur.

Mettre à cuire les Carottes dans le bouillon environ 15 mn pour les garder fermes, puis les réserver.

Mettre à cuire dans le même bouillon les Champignons soit émincés s'ils sont gros, soit entiers si de format bouton, pendant 10 mn, puis réserver ; laisser réduire le bouillon jusqu'à moitié.

Mettre les petits Oignons dans un sautoir avec un peu de beurre, 7 cl d'eau et une c. à c. de sucre ; les faire confire pendant 15-20 minutes sans les laisser colorer mais qu'ils soient bien brillants, puis réserver.

Dans une casserole, mettre les Carottes, les Champignons et les petits Oignons, ajouter 30 cl du bouillon où ont cuit les petits légumes, la crème fleurette, et porter à petite ébullition.

Ajouter les pistils de Safran et leur jus et laisser épaissir doucement.

Faire sauter les Saint-Jacques 45 secondes de chaque côté dans un beurre juste noisette.

Prendre 3 grains de chaque Poivre de Kampot : le noir, le blanc et le rouge, les piler au mortier genre « mignonette » (éclats plutôt que poudre)

Dresser le plat ou chaque assiette avec les Saint-Jacques, les petits légumes, et la sauce safranée, ne pas couvrir les Saint-Jacques avec la sauce.

Ajouter sur chaque Saint-Jacques une petite pincée de Poivre pilé, et saupoudrez le reste sur les légumes et la sauce. Servir bien chaud.

Enjoy... ;-)

Suggestion pour un vin d'accompagnement : un Sauvignon de Touraine ou un Ménéton-salon



les petites recettes
de l'épicerie de bruno

*** Pour les curieux...**

Le Poivre de Kampot doit sa saveur particulière à son terroir et aux pratiques culturelles spécifiques, un peu comme les grands crus vinicoles.

Ce produit considéré par certains gastronomes comme l'un des meilleurs Poivres au monde a failli disparaître lors de la période khmère rouge, où son exploitation avait été réduite à néant.

Après ces tragiques événements, la reprise de sa culture a été lente. Les importantes productions de Poivre de qualité inférieure des pays voisins ont rendu difficile sa résurgence.

À présent grâce à l'aide de coopératives, d'un séchage et d'un tri des grains de qualité, il reconquiert ses lettres de noblesse et fait son retour sur les bonnes tables.



L'or noir du Cambodge

Le Poivre au Cambodge est renommé depuis les rois d'Angkor et on en trouve allusion dans différents ouvrages anciens dont la relation des voyages de l'explorateur chinois Tcheou Ta Kouan au XIII^e siècle. Son prestige ne cessera de hanter les imaginaires et les papilles jusqu'au XIX^e siècle alors que les armées hollandaises ne viennent combattre sur les terres du Sultan d'Aceh.

Celui-ci va alors donner l'ordre de faire brûler les poivrières pour ne pas laisser s'échapper ce trésor immémorial et gustatif. C'est alors qu'une partie de la production se déplace au Cambodge, dans la région de Kampot.

La culture intensive du Poivre au Cambodge remonte à la fin du XIX^e siècle, et prend son essor au début du XX^e siècle, notamment grâce à des conditions douanières favorables en France pour les "Poivres d'Indochine"; les colons français vont développer un commerce et intensifier la production jusqu'à 8 000 tonnes par an...



poivrière dans la région de Kampot

La production atteignit son pic au début des années 1960, le Poivre de Kampot étant alors reconnu par les grands chefs comme l'un des meilleurs au monde.

Personne ne cède sur la qualité qui s'améliore jusqu'à l'excellence au XX^e siècle avant que les Khmers rouges en 1975 n'installent leur régime de terreur et remplacent cette culture par celle, exclusive, du Riz.

Le Poivre de Kampot au cours de ces trente années noires, disparaît. Et c'est la fin du XX^e siècle qui voit le retour timide sur leurs terres des familles de planteurs, qui voit le retour du Poivre de Kampot.

Une histoire tourmentée vers un happy end ?⁸

L'instabilité politique, la Guerre du Vietnam puis enfin la prise du pouvoir par les khmers rouges déstabilisèrent l'agriculture locale, notamment celle du Poivre, assurée par des milliers de petites exploitations et fortement tournée vers l'exportation.

Les massacres perpétrés à la fin des années 1970 portèrent un coup de grâce à l'agriculture poivrière.

La production est repartie progressivement depuis une dizaine d'années, avec l'aide notamment d'une ONG dirigée par un français, Jérôme Benezech qui adapte les modes de culture et de traitement, qui restent traditionnels, aux standards internationaux en matière de suivi des récoltes et de sélection des produits finis. Le niveau de vie et d'éducation progresse dans le district, c'est très bien.

La production de Poivre de Kampot est toutefois limitée et devrait le rester, compte-tenu des petites surfaces cultivées et des modes de culture traditionnels qui sont conservés, chose rare dans la région...

Le Poivre de Kampot ne doit pas être confondu avec d'autres Poivres du Cambodge ou la production de masse du voisin vietnamien (1^{er} producteur mondial), de qualité moindre. Du faux "Poivre de Kampot" est donc vendu localement et à l'export... *Nous, nous achetons celui de la coopérative !*

C'est le premier produit agricole cambodgien à avoir bénéficié d'une IGP (indication géographique protégée)⁹, qui lui a été délivrée le 2 avril 2010. Cette indication géographique lui permet de bénéficier d'un label protégé dans les pays reconnaissant cette indication, l'Union européenne notamment. Cette décision et les efforts locaux devraient permettre une renaissance de sa culture.

⁸ Lien externe : (fr) Site d'information (histoire, culture, saveur, recettes) sur le Poivre de Kampot

(<http://PoivreKampotCambodge.wordpress.com>)

⁹ Valorisation du Poivre et du sucre du Cambodge (www.afd.fr/webdav/site/afd/shared/ELEMENTS_COMMUNS/infos-projets/Telechargements/Valorisation-Poivreetsucre-Cambodge.pdf), Agence française de développement (www.afd.fr).

Consulté le 12/01/12

Les autres « Poivres »

« Poivre » du Sichuan (*Zanthoxylum piperitum*) – le « Poivre » chinois

Le Poivre ¹⁰ du Sichuan -ou Szechuan- (花椒 pinyin : Huājiāo, « Poivre fleur » ¹¹), pour le japonais 山椒 ou サンシヨウ : (Poivre) Sanchō (transcription phonétique de shānjiāo) ¹², est une épice asiatique tirée de la coque du fruit de diverses espèces d'arbustes de la famille des Rutacées, la même que celle des Agrumes* : *Zanthoxylum piperitum*, *Zanthoxylum sancho*, *Zanthoxylum simulans* et quelques autres espèces du genre *Zanthoxylum*.

Comme son nom l'indique, le Poivre de Sichuan vient de la province du Sichuan, au sud-ouest de la Chine, mais on en trouve nombre des variétés dans la zone asiatique, du Vietnam au Japon*



©Didier Descouens
Zanthoxylum piperitum



Zanthoxylum sancho

Qu'est-ce que le Poivrier du Sichuan ou Szechuan ?

Zanthoxylum piperitum est un arbuste très épineux au port buissonnant ne dépassant guère 3-5 mètres de haut.

Le feuillage est caduc, après avoir arboré à l'automne de magnifiques couleurs jaunes et pourpres.

Ses feuilles dégagent un parfum poivré très odorant dès qu'on les froisse ou quand on les bouscule : il est déconseillé de les froisser sans précautions à cause de ses redoutables épines qui croissent sur et sous la nervure des feuilles

Il fleurit en mai-juin et produit de petites fleurs jaunes.

Les fruits sont rouges et mesurent 4 mm de diamètre. Ils contiennent une à deux graines noires luisantes et très dures.

Cette espèce est très intéressante pour les jardiniers. Non seulement on peut faire une récolte de Poivre du Sichuan dès la troisième année, mais l'arbuste en lui-même est très décoratif à l'automne quand il porte des fruits et que son feuillage prend de belles teintes roses.

Sanshō ¹³

Le Poivre « Sanshō » est produit par *Zanthoxylum sancho*, un arbre épineux d'environ 15 m de haut, au tronc noueux et au port pleureur, qui aime le climat méditerranéen.

Son feuillage persistant dégage une forte odeur de Poivre et a une apparence froissée.

Ses petites fleurs blanches sont regroupées en grappes pendantes.

Ses fruits sont des baies qui deviennent roses, brunes à maturité. Peu piquantes, elles possèdent également une odeur de Poivre aux fortes notes de Citron et un goût épicé.

¹⁰ Voir Fiches Poivre (*Piper nigrum*) et Aromatiques Épices 1. + Fiches Oranger... Bigaradier... et Citron.

¹¹ 山椒 shānjiāo, « Poivre de montagne » - 川椒 chuānjiāo, « Poivre du Sichuan » - 秦椒 qínjiāo, « Poivre de l'État de Qin »...

¹² ... ou chinois : kaboku zanshō...

* Certaines sources le disent de la famille du Frêne (mais ce grand arbre produit des samares et non des baies...) voire qu'il serait originaire d'Amérique du Sud (!)

Comment cultiver le Poivrier du Sichuan ? ¹⁴

Une plante rustique qui à la fois séduit les jardiniers et les cuisiniers ?

C'est le cas avec le Poivrier de Sichuan, facile à cultiver, donnant une récolte appréciable très rapidement et dont les qualités culinaires sont reconnues par les plus grands cuisiniers.

Le Poivrier du Sichuan ou *Zanthoxylum piperitum* est l'une des rares épices que l'on peut faire pousser en extérieur sous nos latitudes.

Adoptez cet arbuste facile à entretenir et vous pourrez faire une récolte de Poivre dès la troisième année !

Classification classique ¹⁵	
Règne	<i>Plantae</i>
Division	<i>Magnoliophyta</i>
Classe	<i>Magnoliopsida</i>
Ordre *	<i>Sapindales</i>
Famille *	<i>Rutaceae</i>
* dont Classification phylogénétique	
Genre	
<i>Zanthoxylum</i>	
Taxons de rang inférieur	
Espèces	
<i>Zanthoxylum piperitum</i>	
<i>Zanthoxylum sancho</i>	
<i>Zanthoxylum simulans</i>	

Cet arbuste buissonnant de 2,5 m environ **pourrait être cultivé en pot** sur un balcon ou une terrasse, à condition de lui fournir un grand pot et de pratiquer une taille régulière, mais cette pratique est plutôt déconseillée car, « au delà d'une certaine hauteur, les arrosages deviennent très difficiles à assumer et un arrosage oublié peut se solder par la mort de la plante »

À noter : plantez le Poivrier de Sichuan en sujet isolé, sur une tige, pour faciliter la récolte et choisissez un emplacement inaccessible aux enfants car cet arbuste porte des épines nombreuses et acérées semblables à celles des Rosiers.

Terre

Le Poivrier du Sichuan a **besoin d'une bonne terre de jardin** pour s'épanouir. Les pieds-mères sont mis pour certains en pleine terre et pour d'autres dans un tunnel horticole ouvert aux deux bouts.

« Les terres argilo-calcaires et un peu lourdes n'entravent en rien la croissance des arbustes qui ne présentent pas le moindre signe de chlorose »

Mais attention ! En pleine terre, les jeunes plants peuvent être attaqués par les limaces...

Climat

Le Poivre de Sichuan est un arbuste de **plein vent** qui apprécie le **grand soleil**.

Rustique, il est capable de résister à -15° si on protège son tronc dès -5° pendant les 5 premières années. Une des rares plantes de ce type à supporter la rigueur de nos hivers, le froid n'est pas un obstacle à sa croissance harmonieuse ; cependant, dans les régions qui sont victimes de gelées printanières perverses (jusqu'à mi-mai certaines années) le froid peut griller les pousses de l'année et compromettre la récolte. « C'est pour cette raison il est conseillé d'avoir aussi un pied-mère abrité sous un tunnel froid, ouvert aux deux bouts. Cela suffit à gagner les quelques degrés qui feront la différence »

Nourriture. Quand vous repiquerez votre Poivrier de Sichuan en pleine terre, faites comme pour un arbre fruitier : au fond du trou, mettez un peu d'engrais pour arbres fruitiers ou du fumier décomposé, recouvrez d'un peu de terre et plantez par dessus. Ce peu d'engrais suffira à assurer la nourriture de la plante les premières années et ensuite, votre Poivrier de Sichuan poussera ses racines suffisamment loin pour se nourrir. « Pour les jeunes plants, vous enrichirez le terreau de rempotage avec de l'engrais à libération lente ¹⁶ qui libère ses nutriments en 5-6 mois en fonction de la température, ce qui évite le lessivage de l'engrais, le gaspillage et la pollution des nappes phréatiques »



joli feuillage d'automne

¹³ Voir plus loin : **Sanshō, le Poivre des montagnes japonaises**

¹⁴ Sources d'après : Audrey Vautherot www.gralon.net/articles/maison-et-jardin/jardin/article-le-Poivrier-du-sichuan---un-arbuste-a-cultiver-soi-meme-6187.htm - www.PoivreDesSichuan.com/plantesaepices/PoivreDesSichuan.html (textes « en italiques » notamment + les photos)

¹⁵ Cet article est **une ébauche à compléter concernant la flore**, www.cyberspecialistes.com/index.php/Poivre_du_Sichuan (voir la page originale sur Wikipedia - Texte disponible sous GNU Free Documentation License)

¹⁶ Pour info : Osmocote + 10/11/18 + oligo-éléments

Arrosage, entretien

En pleine terre, le Poivrier de Sichuan doit être arrosé la première année **régulièrement et abondamment** - 30 litres en une fois toutes les semaines **en été**. Si vous constatez que l'installation de votre Poivrier de Sichuan est un peu lente, surveillez l'arrosage aussi la seconde année si l'été fait mine d'être particulièrement sec. Après, laissez votre Poivrier se débrouiller tout seul pour se désaltérer.



les belles épines de *Zanthoxylum piperitum*



modestes fleurs



récolte avant mondage

Une taille peut s'avérer nécessaire car c'est un arbuste de croissance rapide.

La pousse du Poivrier de Sichuan est naturellement buissonnante, en cône inversé. On taillera cet arbuste pour deux raisons : premièrement pour aérer la plante en vue de la récolte ; dès trois ans, les épines sont redoutables et il est bon de laisser de l'espace entre les branches pour faciliter la récolte.

La deuxième raison qui vous poussera à tailler, c'est le développement buissonnant de votre Poivrier qui aura tendance à empiéter de plus en plus sur les passages et vous empêchera de tondre l'herbe laissant ainsi le champ libre aux ronces...

Le Poivrier de Sichuan est recommandé si vous souhaitez clore votre jardin par une haie défensive redoutable et impénétrable.

Ennemis « *Quelques rares pucerons sur les jeunes pousses du printemps et les limaces qui attaquent les très jeunes plants de quelques jours...* »

Semis

Le Poivrier de Sichuan est un des rares arbustes exotiques à produire rapidement sur franc de semis, sans qu'il soit nécessaire de le greffer. Le semis du Poivre de Sichuan doit se faire dès la récolte, en octobre ou novembre, en fait dès que les graines noires commencent à sortir de leur enveloppe. Le semis doit être fait en serre tempérée à 20° dans du terreau classique en recouvrant les graines avec 1 cm de terreau. La levée se fait en 1-2 mois, il faut alors conserver les jeunes Poivriers de Sichuan à 10° minimum, dans un endroit très lumineux et bien ventilé.

Pour ceux qui craignent de rater leurs semis, il est prudent de mettre de côté une partie de la récolte de graines et de la conserver au frigo jusqu'au printemps où les conditions météo seront plus favorables.

Boutures de Poivrier de Sichuan. « *Pour info, sachez que ce processus est long et le système racinaire obtenu ne vaut pas celui des plants issus de semis. Les très jeunes plants sont facilement attaqués par les limaces qui adorent leur dépiauter le collet : crèvingite assurée !* »

Les fleurs, les fruits

« *Les fleurs montrent leur nez au début du printemps, elles sont très modestes, jaune-verdâtre ; le moins que l'on puisse dire c'est qu'on ne cultive pas le Poivre de Sichuan pour ses fleurs !* »

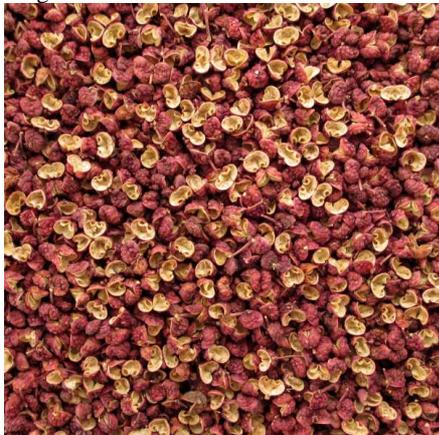
La plante est auto-fertile, mais, comme toujours, le taux de fleurs fécondées est bien meilleur quand la plante est âgée et porte de nombreux bouquets. Un printemps précoce suivi de gelées tardives peut compromettre la récolte, même s'il arrive que, plein de bonne volonté, le Poivrier de Sichuan refasse une floraison tardive, mais maigre.



graines et péricarpe



les graines noires de Sichuan



Sichuan prêt à consommer



un séchoir

Comment récolter le Poivre du Sichuan ?

La production de fruits est abondante dès la 3e année.

Ramassage des feuilles et cueillette des baies : les baies du Poivrier du Sichuan, d'abord rouge vif, brunissent à maturité et s'ouvrent en octobre pour libérer la graine : on peut dès lors commencer la récolte. La première photo donne le bon stade de développement pour récolter votre Poivre de Sichuan. Patience, gants à rosiers, habileté seront nécessaires...

Attention : cet arbuste étant très épineux, il faut procéder avec prudence. Pour éviter de vous blesser, n'essayez pas d'attraper à la main les bouquets de Poivre mais coupez plutôt des portions de branche et des bouquets à l'aide d'un sécateur (vous effectuerez ensuite un travail de tri et de nettoyage). Pensez aussi à étendre un drap au sol pour recueillir les baies qui tombent.

« Pour notre part, nous coupons le bouquet entier avec la branchette qui le supporte de la main D, la main G tient en dessous une bassine qui recueille le bouquet. Une fois la bassine pleine nous effectuons le mondage sur table, bien tranquillement à la maison »

Pour les semis, on garde les graines noires, qui, dures et légèrement amères, ne sont pas utilisables en cuisine ;

pour la cuisine, on garde l'enveloppe très parfumée des baies (le Poivre du Sichuan).

Dans les deux cas, il faut éliminer feuilles, branchettes et épines.

- « Si l'on souhaite ne récolter que les graines noires (pour les semis), il est suffisant de disposer au sol, sous les frondaisons de l'arbuste, un plastique qui recueillera les graines tombées, en espérant que la pluie ne viendra pas détrempier la récolte... »

- Une fois débarrassée des graines noires, votre récolte sera réduite au tiers de son poids initial.

Séchage : les baies de Sichuan sont faciles à sécher sur un radiateur ou dans un séchoir ventilé, à l'ombre.

À 40°, une nuit suffit pour sécher votre Poivre de Sichuan étalé en couche mince.

Conservation

- « La graine qui servira au semis devra être l'objet de soins particuliers, surtout si vous comptez les conserver plusieurs années. Les facteurs de conservation du pouvoir germinatif sont les suivants : température basse (quelques degrés), taux d'humidité faible, absence de lumière et protection contre le rayonnement cosmique qui raccourcit considérablement la durée de vie des graines. Pour réunir toutes ces conditions, nous conservons nos graines dans des boîtes métalliques (étanchéité et rayons cosmiques) dans une pièce souterraine (rayonnement cosmique et température basse). Toutes ces conditions sont également remplies par un bon réfrigérateur »

- Pour conserver l'enveloppe des baies de Poivre de Sichuan destinée à la cuisine (moulue...), un bocal verre bien étanche conviendra.

« Ne plantez pour votre consommation que du vrai Poivre de Sichuan, *Zanthoxylum piperitum*. On trouve chez certains pépiniéristes d'autres variétés de zanthoxylum ; notamment *Zanthoxylum americanum*, *Zanthoxylum simulans* etc.

Ces variétés, quoi qu'on vous affirme, ne sont pas comestibles, elles ont une utilisation médicinale qui requiert des connaissances spécifiques »

Sichuan¹⁷ en Cuisine

Dans la Chine antique, Ban-Gu, l'historien de la dynastie des Han, parle du palace de Chang'an et de ses pièces jiao fang, soit « chambres de Poivre ». Les murs de ces pièces étaient paraît-il recouverts d'un enduit fait entre autres de Poivre, afin de leur conférer chaleur et arôme envoûtant. Un empereur du huitième siècle prenait son thé avec de la crème et ce fameux « Poivre »

L'épice



chargé de baies

Malgré son nom, cette épice ne fait pas partie de la famille du Poivre, mais bien de celle du Citron. Elle est communément utilisée dans la **cuisine sichuanaise, tibétaine, bhoutanaise et japonaise**, entre autres, ainsi que dans **certains plats de la cuisine française** (notamment avec la viande de bœuf), où il a été redécouvert par la vague de cuisine *fusion* et sa recherche d'arômes exotiques... Mais il est encore peu employé par les particuliers.

Les baies, d'abord rouges, voient leur couleur se foncer à l'époque de la récolte, au mois d'octobre.

On utilise le plus souvent les baies débarrassées de leurs graines noires dures et amères, une fois séchées : c'est donc leurs coques qu'on utilise le plus, **séchées, grillées ou moulues**.

Plusieurs espèces de Poivre poussent en Chine et au Japon, mais la baie plus recherchée, *Zanthoxylum piperitum*, pousse dans la province du Sichuan (ou Széchuán) en Chine.

Saveur

Un "faux-Poivre", en fait, une épice douce au fort arôme poivré, longue en bouche, agréablement piquante sur la langue et acide avec des notes d'écorce d'Orange, de Griotte, de Menthe ; moins agressif pour la bouche, moins brutal que le Poivre noir classique, son parfum lui confère de nombreux usages en Chine, autant d'un point de vue médical que culinaire.

De **pH alcalin**, le Poivre du Sichuan (ou baies de Sichuan) a une saveur unique très aromatique qui produit à la fois une sensation d'**irritation** dans la bouche (pseudo-chaleur) comme le Piment, mais aussi de **picotement** (ou frisson), il est aussi **légèrement anesthésiant** et a un goût en fin de bouche **citronné**, dû à la présence de **sanshools** (principalement *alpha sanshool* et *alpha hydroxy sanshool*). « Si l'on croque directement une baie entière, la saveur est plus que puissante et anesthésie le palais et les lèvres »

En Chine, globalement, on le retrouve souvent avec du poisson ou du tofu, ainsi qu'utilisé avec du Poivre noir plus classique, pour former **la saveur mala**¹⁸. Il affine tous les plats asiatiques.

Son goût frais, légèrement citronné et anisé, en fait un accompagnement rêvé pour **le poisson**, rajouté moulu à la dernière minute, ainsi que pour les **viandes grillées** (autruche ou -plus simplement- bœuf) et le **canard**, le **foie de veau**.

Mais il inspire d'autres accords un peu plus originaux, pour lesquels les autres Poivres n'ont pas leur place...

Ainsi, il donnera un éclat tout particulier à un bon **foie gras**, il pimentera une **salade de fruits exotiques**, par petites touches sur un **sorbet d'Agurmes** ou sur des fruits familiers du Poivre comme la **Fraise**, le **Melon**, l'**Abricot**, et sublimerà les ramequins de **crème au chocolat**.

¹⁷ www.marmiton.org/

¹⁸ **Ma la**. Chinois : 麻辣 – pinyin : málà – littéralement : *anesthésiant et épicé*



Le Poivre du Sichuan est un ingrédient traditionnel de la cuisine chinoise. C'est une des principales épices de la cuisine du Sichuan : le **Gingembre et la Badiane** (Anis étoilé) s'accordent particulièrement bien avec lui et ces épices forment à elles trois une base courante de cette cuisine. On utilise aussi le **Piment rouge** en association.

Selon les recettes, on l'écrase un peu avant de l'ajouter à la nourriture en général au dernier moment.

- **Le Poivre du Sichuan entre dans la composition du mélange Chinois « Cinq-épices »** (avec Badiane, Fenouil, clou de Girofle et Cannelle, voire parfois Cardamome, *ce qui fait alors six parfums pour le prix de cinq !*), mais également **du mélange japonais shichimi togarashi, condiment qui comporte « Sept saveurs japonaises »** (*c'est la surenchère !*)

Dans la cuisine indonésienne **batak**, il fait partie de la **pâte verte sambal Tinombur ou pâte à chili en mélangeant avec des Piments rouges et des herbes** pour accompagner le porc grillé, la carpe et des spécialités régionales.

- **Le Poivre du Sichuan est très utilisé cuisine du Tibet et du Bhoutan, car c'est l'une des rares épices à pousser en haute altitude.**

Un grand classique de la cuisine himalayenne est la momo, sorte de ravioli fourré aux légumes et aux morceaux de viande (de bœuf ou de... yack !), avec du Poivre du Sichuan, de l'Ail, du Gingembre et des Oignons.

La capacité du Poivre du Sichuan à masquer les viandes peu goûteuses le fait utiliser pour accompagner les abats.

Il est censé « stériliser » les plats lorsque la viande ne date pas d'hier, mais dans les faits, on pense qu'il est surtout là pour masquer certains goûts qui pourraient déplaire ! *Bon appétit...*

Huājiāoyán ²⁰ ou plus simplement **jiāoyán** ²¹ est un mélange de sel et de Poivre du Sichuan grillés dans un wok, utilisé comme un condiment très apprécié avec les plats de canard, porc ou poulet grillé.

Un autre mode de préparation consiste à faire d'abord frire les grains de Poivre du Sichuan, puis à les réduire en poudre avant de les mélanger au sel ²². Il est utilisé pour les mêmes plats.

Huile Huajiao ou « **huile au Poivre du Sichuan** »

On trouve également le Poivre du Sichuan sous forme d'huile : légèrement frit dans l'huile pour épicer celle-ci on l'utilise pour parfumer les plats non piquants à base de nouilles.

Un grand classique consiste à faire revenir avec du Gingembre des légumes ou des nouilles dans un peu d'huile classique et de sucre roux, puis d'ajouter un trait de vinaigre (de riz) et d'huile de Poivre du Sichuan après cuisson, juste avant de servir.

¹⁹ **Références** : Wikipédia, cuisine sichuanaise (article connexe) - **Le Grand Larousse de la Gastronomie** -

Référence NCBI : *Zanthoxylum piperitum* www.ncbi.nlm.nih.gov/Taxonomy/Browser/... (en) -

Référence GRIN (www.ars-grin.gov/) : espèce *Zanthoxylum piperitum* (L.) DC. www.arsgrin.gov/~sbmljw/cgi-bin/taxon.pl?42197 (en) -

Toil'd'épices, Poivre du Sichuan www.toildepices.com/fr/plantes/angio_dic/rutacee/zanthoxylum/piperitum.html) -

Spice Pages: Sichuan Pepper http://gernot-katzers-spice-pages.com/engl/Zant_pip.html

²⁰ Caractères chinois simplifiés : 花椒盐 - caractères chinois non simplifiés : 花椒鹽 - pinyin : huājiāoyán

²¹ Caractères chinois simplifiés : 椒盐 - caractères chinois non simplifiés : 椒鹽 - pinyin : jiāoyán

²² Présentation du condiment "Poivre et sel" sur Sinogastronomie (http://www.sinogastronomie.com/WP/?p=1115)

- On retrouve une épice très proche en Inde, dans les états du Sud-ouest, nommée *teppal*.

Cueilli vert, il est employé dans la composition de nombreuses pâtes à Curry qui utilisent de la noix de Coco, utilisées pour faire des Curries de poisson ou de légumes.

- Dans la cuisine coréenne, 2 espèces sont utilisées : *Zanthoxylum piperitum* et *Zanthoxylum schinifolium*.

Recettes, idées ²³

« **Dans les plats mijotés** de viande ou de poisson, on utilise les baies entières de Poivre de Sichuan (une boule à épices ou une étamine sont les bienvenus pour diffuser le parfum dans le plat sans risquer de croquer une baie entière)

Dans les plats mijotés, vous le rajouterez en fin de cuisson (aux 3/4 de la cuisson) avec **les viandes blanches, les ragoûts et les plats "sucré-salé"**.

« **L'épice présentée sur la table "au moulin"** est l'autre façon classique d'utiliser le Poivre de Sichuan ; chacun assaisonne selon son goût.

Le Poivre de Sichuan "au moulin" sera apprécié **sur le riz, les pâtes, le couscous et la purée**.

Il se marie bien avec le **magret de canard, l'oie, les steaks et le poulet**.

« **Le porc émincé accompagné de nouilles chinoises + Champignons noirs et Champignons parfumés** : je vous recommande de le saupoudrer au dernier moment avec du Poivre de Sichuan.

« **Le mélange délicieux avec du riz, des pâtes**, etc. On peut aussi proposer un ramequin rempli avec diverses préparations dont la base est la suivante : dans une poêle en fer, on fait chauffer quelques c. à s. de Poivre de Sichuan et de sel. On *chauffe* à petit feu en remuant en permanence avec une spatule. Dès que la préparation commence à fumer légèrement, on éteint et on verse dans un plat froid. Refroidi, le mélange est broyé dans un petit broyeur à épices.

Viennent ensuite les variantes

« **Rajouter un Agrume**, feuilles de Combava ou zestes de Citron (impérativement bio) ; voici les proportions que nous apprécions pour cette première variante :

1 cuillère à café bombée de gros sel (10 grammes)

4 cuillères à café bombées de feuilles de Combava concassées (6 grammes)

3 cuillères à café bombées de Poivre de Sichuan (7 grammes)

On peut aussi ne pas mettre de sel...

Les variantes suivantes selon la fantaisie du cuisinier nous acheminent...

« **vers le Shichimi Togarashi**

Voici les ingrédients que nous utilisons : Poivre de Sichuan, Piment rouge, zeste ou feuilles de Combava ou bien encore de Citron, graines de Sésame, graines de Pavot, Algues. Comme toujours, les proportions varient d'une région à l'autre et vous avez là un programme de distractions culinaires intéressant. Tous les ingrédients ne sont pas indispensables (sauf les baies de Sichuan, quand même...) certains incorporent à leur Shichimi du Gingembre et du Shizo.

On peut aussi faire...

« **ces préparations avec des baies vertes** récoltées aux alentours du mois de juillet (elles peuvent être employées aussi simplement séchées et moulues, leur parfum est moins puissant que les baies mûres, mais leur saveur est plus subtile, plus boisée et plus florale)

Certains évoquent des mélanges comportant **des feuilles de Poivre de Sichuan** ²⁴ ; je reste perplexe sur ces informations, nous avons essayé et **il subsiste toujours des morceaux de ces petites épines** qui poussent sur et sous la nervure centrale des feuilles. Donc, à moins de travailler avec un broyeur qui réduise tout en poudre fine, les broyeurs à épices domestiques laissent subsister des morceaux d'épines qui pourraient être dangereux »

²³ ... par Poivredesichuan.com/plantesaepices/...

²⁴ Voir page suivante : **Sanshō, le Poivre des montagnes japonaises**

Sanshō (*Zanthoxylum sancho*) – le « Poivre » des montagnes japonaises
Un faux Poivre, cousin japonais du chinois Sichuan ²⁵



Pour avoir un bon Sanshō, le noyau dur est écarté artisanalement et seule l'enveloppe aromatique est transformée.



D'une couleur verte caractéristique, ce condiment aux **fortes notes de Citron**, lui non plus, n'est pas assimilable au Poivre noir mais **plutôt au Citronnier**. Son goût épicé est légèrement enivrant.

Cultivé au cœur des montagnes du Japon, Sanshō-Raisin - appelé parfois Poivre-Citron- offre en juillet-août ses baies à l'odeur agréable et fraîche, au goût fruité inimitable, savoureux mariage de Citronnelle, de Citron et de Menthe, sur fond épicé très poivré.

Sanshō est un élément important dans de nombreuses cuisines asiatiques.

À la différence du Poivre noir, Sanshō n'est pas *épicé*. Il libèrerait un produit chimique qui engourdirait la bouche ; on dit que cette sensation accentue le piquant des aliments. C'est probablement pour cette raison que Sanshō est un ingrédient principal dans le *shichimi togarashi* japonais ou « mélange aux Sept parfums »

Le Poivre de Sanshō est évidemment très utilisé, en feuilles ou en baies, dans la cuisine japonaise.

Les feuilles séchées et broyées de *Zanthoxylum sancho* sont utilisées pour les plats à base de nouilles et les soupes légèrement piquantes.

Les feuilles entières et fraîches (木の芽, kinome, littéralement *Pousses de bois*) sont utilisées pour accompagner les légumes comme les pousses de Bambous, ainsi que pour décorer les soupes.

On utilise ainsi **les jeunes pousses, mais les bourgeons floraux, les fleurs et les fruits sont aussi utilisés.**

Ici, les baies sont entières, sur tige. Elles donneront le meilleur d'elles-mêmes travaillées au moulin à Poivre.

Utilisations culinaires

Il sera idéal pour la préparation de marinades, de viande et de poisson (tartares ou grillés), de riz, de légumes, de soupes...

Imaginez une Mayonnaise ou un dessert chocolaté... relevés par la pointe piquante et l'éclat coloré des baies de Sanshō.

Conservation

Ses feuilles se conservent à l'abri de l'humidité et de la lumière.

Les baies se conservent comme des épices.

²⁵ Voir plus haut : **Qu'est-ce que le Poivrier du Sichuan ou Szechuan ? - Sanshō**

« Poivre » de Guinée, Maniguette (*Aframomum melegueta*)²⁶ – Afrique subtropicale

Connue des Grecs et des Romains, elle fut une des principales marchandises exportées de la côte d'Afrique de l'Ouest à partir du XIV^e siècle²⁷, et a donné son nom à la Côte du Poivre dans le golfe de Guinée.

La Maniguette est parfois appelée **Poivre de Guinée**²⁸, Malaguette, ou encore Poivre (ou 'plante' ou 'graine' ou 'baie') du Paradis. Elle est du genre *Aframomum* et appartient à la même famille botanique que le Gingembre, les *Zingiberaceae*.

Synonymes²⁹

- 1753 - *Amomum grana-paradisi* L., Sp. Pl. : 2, provisional synonym.
- 1796 - *Amomum elatum* Salisb., Prodr. Stirp. Chap. Allerton : 5, nom. superfl.
- 1812 - *Torymenes officinalis* Salisb., Trans. Hort. Soc. London 1 : 283, nom. inval.
- 1824 - *Alpinia grana-paradisi* (L.) Moon, Cat. Pl. Ceylon : 1
- 1827 - *Amomum melegueta* Roscoe, Monandr. Pl. Scitam. : t. 98, nom. illeg.
- 1887 - *Amomum melegueta* var. *violacea* Ridl., J. Bot. 25 : 130
- 1891 - *Cardamomum grana-paradisi* (L.) Kuntze, Revis. Gen. Pl. 2 : 686
- 1904 - *Aframomum grana-paradisi* (L.) K.Schum. in H.G.A.Engler (ed.), Pflanzenr., IV, 46 : 213

Maniguette en Cuisine



Maniguette Poivre-de-Guinée

La Maniguette est une plante vivace qui produit une gousse brune contenant **de nombreuses petites graines, utilisées comme condiment. Origine** : Ethiopie.

Aussi puissante et parfumée que le Poivre, légèrement citronnée, on y retrouve des touches de Gingembre et de Cardamome.

Contrairement au Poivre, **la Maniguette supporte la cuisson**, elle est donc idéale pour relever les ragoûts ou les potages.

Bien que l'on puisse la mettre sur tous les légumes, tomates farcies, le riz, les pâtes, gibiers ou toutes sortes de viandes, ces 'baies de paradis' se marient particulièrement bien **avec la viande d'agneau, le parfum vanillé, le café et le chocolat.**

Son usage s'étend à tous les plats, du moment qu'on apprécie son goût, et supporte sa puissance.

N'hésitez pas à en mettre quelques graines pour parfumer vos thés et infusions !

Maniguette médicinale

Voici quelques bonnes raisons, en plus de ses propriétés gustatives, d'acheter de la maniguette.

C'est **une graine aux vertus stimulantes, diurétiques et digestives**. Elle *serait* aphrodisiaque : on la retrouve en Afrique subtropicale où elle est souvent utilisée comme telle.

* **Pour la petite histoire**³⁰. Durant l'Antiquité, Grecs et Romains employaient déjà la Maniguette à laquelle ils prêtaient des vertus stimulantes.

Au Moyen-âge, la Maniguette, connaît un immense succès notamment en France. Elle est introduite au 13^e siècle en Europe, où on l'appelle 'graine de paradis' car bien qu'on ne savait pas d'où elle provenait, on imaginait sa provenance lointaine.

Rare et coûteux, le Poivre était acheminé par la route des Indes par les marchands arabes. La Maniguette, dont la saveur est proche du Poivre, le remplace rapidement en Europe et particulièrement en France où elle est très prisée et surtout beaucoup moins chère.

C'est pour cela que l'on retrouve le 'Poivre de Guinée' dans beaucoup de boissons médiévales comme le vin d'Hypocras, certaines bières, ou dans d'anciennes recettes, alors qu'elle est quasiment inconnue aujourd'hui.

Au 17^e siècle, la provenance des 'graines de paradis' devient connue et elle perd ainsi de sa valeur. Poivre et le clou de Girofle affluent sur l'Europe. Au 19^e siècle, l'usage de la Maniguette disparaît quasiment.

²⁶ Réf. Tela Botanica, Antilles (www.tela-botanica.org/page:isfgm) : *Aframomum melegueta* (Roscoe) K. Schum. (www.tela-botanica.org/papyrus.php?site=6&menu=135&flore=ANT&xslt=identitetaxon.xsl&servicexml=donneidentitetaxons.php&numclass=1&numnom=277) (fr)

²⁷ « ...tel, pour ne parler que de lui, ce faux Poivre, la malaguette, qui, par son plus bas prix, concurrença assez longtemps, sur la place d'Anvers, le vrai Poivre "des îles" » Annales. Économies, Sociétés, Civilisations, 1^e année, n^o1, 1946, page 14, article de Fernand Brodel, *Monnaies et civilisations, de l'or du Soudan à l'argent du Mexique.*

²⁸ **Académie des Poivres** (<http://www.academiedespoivres.com/Poivres/paradis.htm>)

²⁹ Selon **Kew Garden World Checklist** (<http://apps.kew.org/wcsp/home.do>), consulté le 26 sept 2011 par Wikipédia.

³⁰ L'Île aux Épices

« Poivre » des Moines, Gattilier (*Vitex agnus-castus*) – Régions méditerranéennes et Maroc

Déjà utilisé au Moyen-âge en France.



Le Poivre des Moines, aussi appelé Poivre-sauvage ou petit-Poivre, est le nom donné au fruit séché du **Gattilier**, *Agnus-castus*³¹ ou Arbre-au-Poivre, arbuste de la famille des *Verbanaceae* (classification classique) ou de celle des *Lamiaceae* (classification phylogénétique), originaire des côtes méditerranéennes et du Maroc³².

Noms anglais : *Monk's pepper tree*, *Chaste-Tree* (Arbre-chaste)

Nom allemand : *Mönchspfeffer*

Son nom *Poivre des Moines* viendrait du fait qu'il aurait été utilisé au Moyen-âge pour aromatiser la soupe des moines dans les monastères pour ses **propriétés anaphrodisiaques**³³ ; la feuille du Gattilier fut de même mâchée par ces moines afin de les aider à rester chaste à tout instant ; et, ainsi réputé calmer les ardeurs sexuelles, il était utilisé dans les matelas des lits médiévaux³⁴. Plus tôt, dans la civilisation romaine, les femmes des légionnaires l'utilisaient pour réfréner les pulsions sexuelles de ces guerriers, loin de leur famille...

C'est un arbuste buissonnant à feuilles composées-palmées ; vigoureux et rustique, il peut atteindre de 1,50-2,00 m de haut.

En août-septembre, ses inflorescences, en épi ou fines panicules de petites fleurs, sont violacées, bleues, mauves ou blanches.

Ses fruits, qui poussent en grappes, ressemblent à ceux du Poivrier, de couleur noir-gris.

L'arbuste ressemble au Troène de Chine (*Vitex negundo*), avec qui il a pu être confondu.

Cultivars

- *Vitex agnus-castus* 'Alba' a des inflorescences blanches

- *Vitex agnus-castus* 'Rosea' a des inflorescences roses

Les fruits sont laissés à sécher sur la branche, puis récoltés en hiver ; plus doux que le Poivre noir, le « Poivre » des Moines a aussi un goût plus amer.

Le Gattilier est une plante médicinale



Parties utilisées : les fruits

Constituants

casticine, irridoïde –agnuside–, flavonoïdes, huiles essentielles, huiles grasses...

Propriétés

- **Régulateur du système hormonal chez la femme**, le Gattilier montre ses facultés à traiter les maux et les difficultés liés à la **menstruation** ainsi qu'à la **période prémenstruelle**.

La régulation s'effectue principalement au niveau de la **sécrétion de progestérone**.

la suite ☞

³¹ Le mot *agnus* est ici un emprunt du grec *ἄγνος*, nom de l'arbuste dans cette langue -en latin classique *vitex*-, sans aucun rapport avec le latin *agnus*, « agneau » (« agneau » se dit *ἄμνος* en grec). Il y a eu un simple jeu de mots. Il faut ajouter qu'en grec le mot *ἄγνος* ressemble beaucoup à l'adjectif *ἄγνός* (avec aspiration initiale et accentuation différente), qui signifie « pur », « chaste » -en latin *castus*- : autre jeu de mots.

³² www.academiedespoivres.com/index.php?option=com_content&view=article&id=25&Itemid=44&lang=en

³³ Jean-Claude Rameau, *Flore forestière française : guide écologique illustré* ([http://books.google.com/...](http://books.google.com/)) Google Livres

³⁴ Danièle Alexandre-Bidon, exposition *Au lit au Moyen-âge !* dans la Tour Jean-sans-Peur, 2011

* Si le Gattilier n'avantage décidément pas la libido masculine, son fruit, en revanche, agit favorablement sur le cycle féminin. En effet, le fruit du Gattilier, **influe sur l'activité de l'hypophyse en augmentant la sécrétion de progestérone** (hormone naturellement injectée en faible quantité dans l'organisme) **au détriment des œstrogènes**. Cette propriété équilibre le métabolisme d'une femme, notamment durant la période prémenstruelle, et lui évite ainsi des troubles psychiques et physiques récurrents. Les baies du Gattilier renferment notamment **du casticine et de l'agnuside** (irridioïde), les substances probablement responsables de ces régulations hormonales. Elles influent essentiellement sur la production de la **prolactine**, sachant que cette hormone évolue avec le corps jaune qui, ensemble, définissent le cycle ovarien. Dans des conditions normales, les règles surviennent si l'ovule n'est pas fécondé au bout du 14^e jour après une sécrétion naturelle de progestérone. Avant ces événements, la plupart des femmes en âge de procréer subissent cependant quelques dérèglements dont des sauts d'humeur et une irritabilité accentuée. En outre, il arrive fréquemment que des douleurs apparaissent au niveau des seins ou pendant les règles. L'action principale des substances contenues dans le Gattilier contribue à atténuer considérablement ces sensations désagréables et empêche tout type de complication durant le cycle menstruel grâce à **une production stable de progestérone**³⁵.

- Galactagogue (favorise la lactation)

*Vu ses actions sur la lactation, le Gattilier peut conjuguer son effet à celui de la **dopamine**³⁶ et ceci explique en partie son caractère anaphrodisiaque pour la gent masculine.*

- Limite la libido chez l'homme, notamment chez les moines (à l'époque utilisé surtout par l'Église catholique pour son effet anaphrodisiaque : *effet peut-être proche de la légende ?*)

Indications

- **Dysménorrhée**+++ : règles douloureuses (comme une tension dans les seins, par exemple)

- **Syndrome prémenstruel**++

Sachant que près de 70 % des femmes en âge de procréer seraient parfois atteintes de douleurs menstruelles, le Gattilier peut être une réelle alternative.

Les troubles disparaissent pratiquement au bout d'un traitement trimestriel.

- On peut également utiliser le Gattilier en cas d'**aménorrhée** (absence de règles), d'endométriase.

- En période de lactation, de ménopause...

- Besoin sexuel trop excessif chez l'homme.

*Dans un registre différent, le Gattilier renferme un taux élevé de **flavonoïdes**, substances favorisant l'élimination de la graisse en faveur de la production d'énergie.*

- Ainsi, le Gattilier se prête **autant à la perte de poids qu'à la prise de masse musculaire** s'il est ingéré pendant les périodes d'exercices intenses. De plus il contient de l'**huile essentielle** qui contribue à brûler la graisse excessive et à en empêcher l'accumulation dans l'organisme.

Le Gattilier peut faire office de complément alimentaire pendant une période de musculation.

Effets secondaires

Maux de tête ou troubles gastro-intestinaux (très rares)

Précautions en cas de grossesse et allaitement (le cycle normal ne doit pas être perturbé : demander conseil)

Contre-indications

Évitez le Gattilier si vous utilisez d'autres traitement hormonaux (risque de provoquer des effets inconnus et inattendus) ; cancer mammaire (sauf prescription médicale, à voir avec le médecin)

Préparations à base de Gattilier

- Comprimés (souvent sous cette forme) ou capsules (gélules) sous forme d'extrait alcoolique de la plante.

³⁵ © www.gattilier.com

³⁶ **La dopamine** est un neurotransmetteur, c'est-à-dire une molécule chargée de transmettre l'information entre les neurones. Lorsque la production ou la circulation de la dopamine est entravée, les cellules nerveuses communiquent mal. Dans le processus d'une addiction, la dopamine est un neuromédiateur du plaisir et de la récompense, que le cerveau libère lors d'une expérience qu'il juge « bénéfique »

« **Poivre** » rose ³⁷ (*Schinus terebinthifolius*), **Baies-roses** – Brésil, Andes péruviennes

Le faux-Poivrier Schinus terebinthifolius est une espèce d'arbre de la famille des anacardiacées - famille de la Mangue et du Sumac- dont les baies constituent l'épice connue sous les noms de « Baies roses (de Bourbon) ». Ces « baies roses » étaient autrefois appelées « Poivre rose » jusqu'au moment où la DGCCRF ³⁸ réussit à démontrer que son origine est différente de celle du Poivre...

Autres noms : Poivre de Bourbon - Poivre de la Réunion ³⁹ - Poivre brésilien - Poivre d'Amérique - Poivre marron - Poivre rouge - Poivrier d'Amérique - Baie du Brésil - Café de Chine - Encens...

Le nom de l'espèce vient du grec *schinos* signifiant « lentisque » car l'arbre produit un suc semblable à la résine des Lentisques, et *terebinthifolius* : « à feuilles de Pistachier »

Variétés : *Schinus terebinthifolius var. raddianus*, Engl.



Originaire d'Amérique du Sud (Brésil, espèce côtière du Pérou), il a été introduit dans diverses contrées tropicales où il s'est souvent montré **très envahissant**. C'est notamment le cas, par exemple, à **l'Île de la Réunion** (« l'Or rose de la Réunion »), qui est par ailleurs devenue l'un des fournisseurs mondiaux de l'épice, alors que le Brésil connaît des problèmes sanitaires avec cette espèce. Les Baies-roses ont été introduites à **l'Île Maurice** au début du XIX^e siècle et s'y développent maintenant à l'état sauvage ⁴⁰.

À la Réunion, l'arbre n'est pas cultivé et les cueilleurs se contentent d'aller récolter les baies dans les friches. Les Baies-roses sont aussi exploitées **en Floride** et dans d'autres régions tropicales comme Madagascar, Nouvelle-Calédonie... L'arbre, à port retombant, *peut* mesurer jusqu'à 15 mètres.

Ses feuilles sont persistantes, aromatiques, froissées et *peuvent* atteindre 15-20 cm de long. Elles dégagent une odeur poivrée, ou une odeur de térébinthe ; l'arbre secrète une résine odorante et il est également appelé « *Encens* »

Son aspect est celui du Poivrier avec ses longues grappes de fruits.

Les fleurs couleur blanc crème sont disposées en grappes pendantes. Elles sont **mellifères** et permettent la production d'un **miel discrètement parfumé**.

Les baies, drupes aromatisées rouge corail en été, de 8 mm de diamètre, possèdent une odeur poivrée.

Les Baies-roses sont cueillies à maturité puis séchées.

Elles sont parfumées, aromatiques, épicées, au goût poivré légèrement sucré et chaud, peu piquantes.

Origine : Île de la Réunion, Île Maurice

Baies-roses médicinales

Propriétés : des vertus anti-inflammatoires, antiseptiques et purgatives.

La Baie-rose entre aussi dans la composition de **certains parfums**.

³⁷ Voir Fiche **Poivre** (*Piper nigrum*)

³⁸ **La direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes –DGCCRF–** est une administration française relevant du ministère de l'Économie et des Finances. Ses principales missions consistent à assurer la protection économique et la sécurité des consommateurs ainsi qu'un fonctionnement loyal des marchés.

³⁹ Ce faux-Poivre connu entre autres sous les noms de Poivre de Bourbon ou de la Réunion, doit ces appellations à l'Île de la Réunion qui sous la royauté, au 18^e siècle, portait le nom d'Île Bourbon (c'est aussi le cas pour la Vanille)

⁴⁰ L'Île aux Épices

Baies-roses en Cuisine ⁴¹

On les déguste entières ou légèrement écrasées mais **pas cuites**, ou alors en toute fin de cuisson.



- Outre leur aspect décoratif, on utilise les baies roses pour donner un « coup de fouet » à **une sauce** ou un carpaccio. Quelques baies suffisent à donner une nouvelle dimension à un foie gras poêlé.
- Elles sont **souvent mangées en entrée** dans par exemple les betteraves, les salades d'été...
- Elles sont excellentes dans le fromage blanc, les fromages de chèvre et les haricots verts servis en salade ou la crème de petits pois.
- Les Baies-roses se marient très bien avec des viandes blanches, **le veau**, les volailles et aromatisent **tous types de farces**.
- On l'utilise en association avec des noix de St-Jacques, **le poisson** : haddock ou saumon...
- Accompagne bien **les fruits et le chocolat** ; essayez d'en saupoudrer sur vos tartines de pain beurrées le matin, *c'est un délice !*

On retrouve la Baie-rose dans le mélange des « 5 Baies »

Précaution

En trop grandes quantités, le Poivre rose devient toxique : une douzaine de graines par plat est une mesure raisonnable.

Schinus molle, le Faux-poivrier odorant



Schinus molle, communément appelé « faux-Poivrier » ou « Poivrier sauvage », est un arbre de la famille des Anacardiaceae originaire d'Amérique du Sud.

Ses feuilles finement divisées sont persistantes.

Froissées, elles dégagent une forte odeur de Poivre.

Son port est retombant, sa silhouette rappelle celle du Saule pleureur.

Au printemps apparaissent des grappes de petites fleurs blanc-crème, suivies à l'automne de fruits secs, semblables à des grappes de Raisin ou à des grains de Poivre, de couleur rose à maturité (appelés *Baies-roses* dans le commerce).

C'est d'ailleurs *Schinus terebinthifolius*, que nous avons vu précédemment, qui donne le fameux « Poivre rose » utilisé comme condiment.

De rusticité moyenne, il est défolié dès -5 °C et les parties aériennes ne résistent pas à un froid prolongé de -8 °C.

Il pousse depuis la côte jusqu'à 3 200 m d'altitude maximum, dans les Andes sèches.

Utilisations



Dans les Andes péruviennes, où il est nommé *Molle* (prononcer [moyé]), il sert comme **combustible**, comme **barrière dans les champs** et les pâturages, il est **planté le long des murets de pierre sèche** pour les soutenir.

Taillé, il rejette immédiatement sans dommage, c'est pourquoi il est utilisé comme le Saule têtard d'Europe par les paysans andins, toujours à la recherche **de bois et de combustible**.

L'espèce est également cultivée pour **son caractère ornemental** en Amérique du Sud et Centrale et dans les jardins méditerranéens.

Son écorce et sa résine ont des vertus médicinales très efficaces, connues depuis des temps reculés.

Sa résine servait à embaumer les rois incas.

On fabrique encore de nos jours dans les Andes une *chicha* (bière) à partir des fruits du Molle.

* Bibliographie

Pierre-Olivier Combelles et Katia Humala-Tasso. Flore et faune d'une vallée de la cordillère des Andes méridionales du Pérou. *Le Courrier de la Nature* N°288 (mai-juin 2006):24-31

⁴¹ www.epicesdumonde.com/provenance/ile-maurice/baies-roses.html et **L'Île aux Épices**

« Poivre » de Chiloé (*Drimys Winteri*) – le « Poivre » sacré de Patagonie ⁴²

Drimys de Winter, Écorce de Winter, Cannelle de Magellan, mais aussi Foye ou Canelo...

Les Indiens Mapuches le nomment *Voigue*

Le nom botanique en latin *Winteris*, provient du nom d'un capitaine de Francis Drake, William Winter qui, au XVI^e siècle, découvrit l'arbre en Patagonie et ses vertus pour lutter contre le scorbut des marins. *Drimys* vient du grec et signifie « âcre ».

Les maisons multicolores sur pilotis et les églises en bois classées par l'UNESCO ont fait la réputation de la petite île de Chiloé, au large du sud du Chili.

Côté Pacifique, elle abrite la forêt valdivienne, l'une des rares forêts pluviales du monde.

Un « Poivre » aux racines les plus anciennes du monde !

C'est dans la forêt humide du sud du Chili que pousse l'arbre vénéré par le peuple amérindien Mapuche, le Canelo. Espèce comptant parmi les plus anciennes de la planète, il est de la même famille que le Poivre de Tasmanie. C'est un arbre sempervirent que l'on trouve aussi en Argentine.



Le Poivre sacré de Chiloé (prononcer [tchiloé]) ou **Poivre marin** (parfois baptisé *Poivre du Chili* ?), fruit séché du *drimys winteri*, vient de l'extrême sud du Chili.

Sa forme particulière est de la taille d'un petit pois, son enveloppe renferme 4 à 6 grains.

Cette baie n'est ni un Poivre, ni un Piment, mais a une force qui se rapproche des deux.

Elle est craquante et douce dans un premier temps en bouche, avec des arômes à la fois boisés et camphrés, des notes de Cannelle et de Chocolat ; son piquant monte progressivement pour devenir brûlant -une attaque en bouche digne d'un Piment assez fort (estimation : 6 sur l'échelle de Scoville ! -voir plus loin : Piments)- pour ensuite perdre tout doucement sa force : *très surprenant !*

Chiloé magique, Chiloé médicinal

Pour la nation amérindienne Mapuche, c'est un arbre sacré : il symbolise la paix, la sagesse et la guérison. Chez les indiens plus méridionaux que les Mapuches, les Huilliches, cette plante est utilisée en sorcellerie.



Poivre de Chiloé : cueillette

Ses branches étaient utilisées lors de certaines cérémonies et ses feuilles, **son écorce et ses baies** le sont encore par les autochtones **comme exhausteur de goût et médecine.**

L'écorce de cet arbre, découvert en 1578 lors d'une expédition, a été utilisée **en infusion pour soigner des marins atteints du scorbut.**

Ses fruits, feuilles, **son écorce** sont toujours utilisés localement **comme épice ou comme médicament.**

Le fruit, de par sa teneur importante en **vitamine C** et par ses **propriétés antioxydantes, anti-inflammatoires, analgésiques et anti-bactériennes** a la réputation de guérir bon nombre de maladies.

⁴² Sources : [www.epicesdumonde.com/...](http://www.epicesdumonde.com/) - lepiceriedebruno.com - [www.bienmanger.com/...](http://www.bienmanger.com/) - [lessaveursdejean-marie.hautetfort.com/...](http://lessaveursdejean-marie.hautetfort.com/) - [meszepices.com/...](http://meszepices.com/)

Chiloé en Cuisine

De découverte récente pour les palais occidentaux, à la suite d'un contact avec un Chilien, cette baie à l'arôme « sauvage » est cultivée sur l'île de Chiloé, au bord de la Terre de Feu...



Son goût piquant légèrement camphré (qui rappelle le balsamique) et de fruit confit (au niveau de l'enveloppe) s'associe bien avec **le poisson, les fruits de mer** (poules, calamars...) et est remarquable avec **les coquillages**, en jus, en sauce ou en papillotes, que ce soit en cuisine traditionnelle, au grill, au barbecue ou encore mieux à la plancha...

Ces baies se marient également à merveille avec **les viandes rouges** (au Chili particulièrement avec l'agneau), voire avec une simple poêlée de petits légumes croquants.

À utiliser comme un Poivre blanc : au moment de servir

- **Légèrement torréfié**, quelques instants sans matière grasse dans une poêle pour qu'il libère ses arômes **avant un broyage au mortier** *

- En fin de cuisson, le laisser **infuser quelques minutes après l'avoir concassé au mortier** *

* Il ne passe pas dans les moulins traditionnels du fait de sa texture : cette baie séchée contient des **petites graines noires qui sont piquantes et même un peu anesthésiantes en bouche.**



PIMENTS

Les *Capsicum* d'Amérique du Sud ⁴³

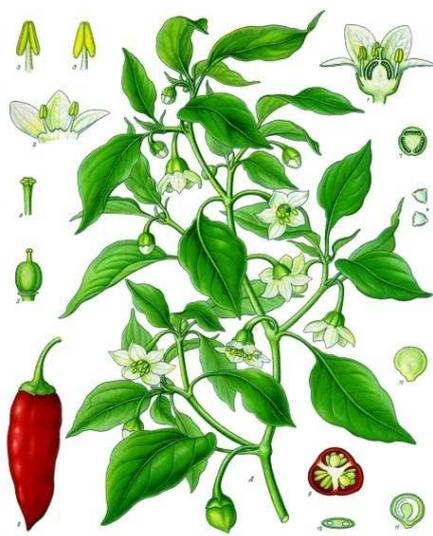
Le terme « Piment » (vert, jaune, orange ou rouge) est un nom vernaculaire utilisé en français pour désigner le fruit de plusieurs espèces de plantes du genre *Capsicum* de la famille des *Solanacées*.

Il est à noter qu'au Canada, le terme *Piment* est généralement utilisé de manière restrictive pour faire référence aux **Poivrons** (voir plus loin), les autres variétés de *Capsicum* ayant un goût plus piquant étant qualifiés de *Piment fort*.

Le mot *chile* qui désigne le Piment en espagnol, est issu d'un ancien mot indien, *textile*.

Les Piments sont originaires d'Amérique du Sud * -et d'Amérique centrale- comme en témoignent les vestiges retrouvés dans les sites précolombiens du Pérou. Ils furent découverts par Christophe Colomb, puis introduits en Europe aux XVI^e-XVII^e siècle par les Espagnols.

Le Piment, facile à cultiver et moins cher que le Poivre, connaît alors un grand succès et fait rapidement le tour du monde !



Un nom vernaculaire ambigu : l'expression « Piment » s'applique en français à plusieurs taxons distincts. Taxons concernés :
Capsicum annuum - *Capsicum baccatum*
Capsicum chinense - *Capsicum frutescens*
Capsicum pubescens

Les Piments sont cultivés comme plantes potagères pour leurs **fruits aux qualités alimentaires et aromatiques**.

Il existe en fait 5 espèces domestiquées du genre *Capsicum*, reconnaissables chacune (en partie) à **leurs fleurs**, de couleur violette, verte ou blanche et parfois maculées de jaune et rouge * :

- *Capsicum annuum* (se prononce [a-nu-om]) : la plus cultivée. Quelques variétés : Jalapeño, Cayenne, Paprika, Ancho, les différents *Wax*... Les fleurs sont généralement blanches. On trouve aussi **des variétés décoratives** (comme *Peruvian purple*, aux fleurs violettes) dont la saveur n'est pas le point fort.

- *Capsicum baccatum* : généralement, fleurs blanches avec des traces jaunes ou vertes sur les pétales. Ce sont souvent de grandes plantes (plus de 1m de haut). Les *Aji* (Piments d'Amérique du Sud) appartiennent à cette espèce.

- *Capsicum chinense* : qui ne vient pas de Chine, contrairement à ce que le nom suggère, mais d'Amérique du Sud (comme les autres !). Les fruits ont une saveur caractéristique d'abricot, mais ils sont aussi parmi les plus forts qu'on puisse goûter, donc il convient de prendre ses précautions à la dégustation ! Quelques variétés : Habanero, Coiffe-d'évêque. Ces espèces sont lentes à germer et lentes à mûrir, elles demandent un climat chaud et humide (tropical)

- *Capsicum frutescens* : les variétés de *C. frutescens* donnent des fleurs blanches, teintées de vert, avec des anthères violettes. Elles sont peu cultivées, mis à part le fameux **Tabasco** ⁴⁴.

- *Capsicum pubescens* : sans doute les variétés les moins communes en culture, car ce sont les plus délicates. Les fleurs sont violettes, avec des anthères blanches. C'est la seule espèce produisant **des graines noires**. Le Piment *Rocoto* fait partie de cette famille.

En outre, on trouve 23 espèces sauvages, généralement à petits fruits (qui sont avalables par les oiseaux, le vecteur naturel de reproduction des Piments)

Il existe au total plus de 150 variétés de Piments. La plante, annuelle, atteint une hauteur de 60 cm.

On la cultive jusqu'à une altitude avoisinant 1 800 mètres d'altitude sous les climats tropicaux.

Les fruits présentent une grande variété de tailles et de formes. Les verts sont des Piments non encore parvenus à maturité. En mûrissant, les Piments deviennent le plus souvent rouges, mais certains prennent une couleur orange, violette, et même noire !

⁴³ **Piments** : voir Fiches **aromatiques épicés 1**. et **Poivre** (*Piper nigrum*)

* Marie-Pierre Arvy, François Gallouin, *Epices, aromates et condiments*, éditions belins, 2003 (ISBN 2-7011-3063-8)

⁴⁴ Voir Fiche **Aromatiques Épicés 1**.

Le piquant

Les nombreuses variétés de Piment peuvent se classer du doux au très fort.

Il existe une échelle dite **échelle de Scoville** (voir encadré) permettant de quantifier la force, liée à la teneur en **capsaïcine** (présente surtout dans la membrane et dans les graines) des diverses variétés ⁴⁵.

On trouve parmi celles-ci :

le **Piment de Cayenne** * et le Piment **Langue-d'oiseau**,

le **Habanero** originaire du nord du Mexique,

le **Piment d'Espelette** cultivé au Pays basque (bénéficiant d'une AOC en France depuis 1999 *)...

Boire de l'eau pour atténuer la force d'un Piment est inutile (et peu conseillé car cela ne fait qu'amplifier la « brûlure » donc la sensation de soif) car la capsaïcine est liposoluble (et hydrophobe) ; en revanche la caséine du lait neutralise l'action de la capsaïcine sur les récepteurs de la douleur.

Ainsi, est-il recommandé de boire un peu de **lait** ou de manger un **yaourt** ; en Inde, on propose de la **raïta** (salade composée de yaourt, tomate, concombre, carotte) sur le bord de l'assiette...

En Afrique du Nord, on préconise de manger de la **mie de pain** pour apaiser le feu du Piment.

**On évitera de toucher ses yeux, ses lèvres et autres muqueuses
en préparant des Piments sous peine de sensations de brûlures douloureuses**

Les Piments sont piquants car les capsaïcinoïdes permettent d'éliminer leurs prédateurs naturels

En étudiant des plants sauvages de Piments, des chercheurs ont montré que les *Capsicum* « se pimentaient » en fonction de la densité de leurs ennemis : quand les insectes sont nombreux, les plants sont plus souvent pimentés, et quand les attaques de champignons se multiplient, ils sont encore plus piquants ! Au contraire, sans nuisible, les Piments sont plus doux...

Le Piment peut servir à fabriquer

un puissant insecticide naturel ⁴⁶

De l'avis des spécialistes, c'est un puissant insecticide qui détruit en un délai très court les parasites ⁴⁷

- Pour l'obtenir, il suffit de piler finement 300 g (correspondant à 6 poignées de Piment frais ou 3 de Piment sec), puis de mélanger à 2 litres d'eau.

- Le tout est bien secoué dans un récipient à couvercle étanche afin d'obtenir un mélange homogène

attention aux yeux !

- Ensuite, il faut procéder au filtrage.

- De l'eau savonneuse est ajoutée à la solution filtrée afin qu'elle se fixe sur les feuilles.

On obtient ainsi un concentré qu'il convient de répandre immédiatement à l'aide d'un pulvérisateur ou d'un arrosoir à main.

⁴⁵ Les composants de la capsaïcine provoquent différentes sensations lorsqu'on consomme des Piments : soit une saveur piquante très forte, soit une saveur chaude mais qui reste plus longtemps.

⁴⁶ Voir plus loin

⁴⁶ Recherches du Centre International pour la Promotion de la Création (CIPCRE), une organisation non-gouvernementale de l'ouest du Cameroun.

⁴⁷ ... Il serait aussi utilisé dans certains milieux comme châtiment corporel...

Piments et Santé *

Tous les Piments contiennent des composés phytochimiques connus collectivement sous le nom de Capsaïcinoïdes.



Cayenne (voir plus loin)

Les Piments ont une haute teneur en **vitamine C** et **stimulent l'appétit**.

Ils présentent en outre un avantage appréciable dans les pays chauds : ils contribuent à **rafraîchir le corps en favorisant la transpiration**.

C'est du Piment qu'un chercheur hongrois est parvenu à extraire l'**acide ascorbique**, utilisé en pharmacie.

- Les Épices, et le Piment, permettent de contrôler les niveaux de **contamination microbienne des aliments** dans les pays avec peu ou pas de réfrigération ⁴⁸.
- Des chercheurs ont constaté que la quantité d'**insuline** nécessaire pour abaisser la **glycémie** après un repas est réduite si le repas contient du Piment ⁴⁹ (capsaïcine en cas de diabète de type 1)
- Après l'ajout de Piment à l'alimentation, le LDL (le *mauvais* cholestérol) résiste plus longtemps à l'oxydation, ce qui retarde le développement d'un risque majeur pour les **maladies cardiovasculaires** ⁵⁰.
- Des recherches récentes chez la souris montrent que le Piment (la capsaïcine en particulier) *pourrait* permettre une perte de poids chez les **personnes souffrant d'obésité** ⁵¹.

Mises en garde

- Une consommation élevée de Piment est associée au cancer de l'estomac ⁵² ; **les aflatoxines et composés N-nitroso**, qui sont **cancérigènes**, se retrouvent fréquemment dans la poudre de Piment.
- Une ingestion chronique de Piment peut induire un **reflux gastro-œsophagien**.
- L'ingestion de petites quantités de Piment *pourrait* aggraver temporairement l'état de patients souffrant d'**hémorroïdes**, en provoquant douleur, démangeaisons et saignements.
- La consommation de Piments ou d'autres épices *pourrait* aggraver l'inflammation des **maladies articulaires**, telles que la bursite et la goutte.
- Une consommation élevée de Piments *pourrait* provoquer des irritations, **brûlures au niveau de l'anus** lors de la défécation.

Saveurs et Cuisine *

C'est pour ses qualités « piquantes » que le Piment est devenu un ingrédient de base dans toutes les cuisines tropicales, notamment en Amérique latine, en Asie, en Afrique ou dans les Caraïbes.

Dans un pays chaud, agrémenter ses plats avec du Piment aurait un effet bactéricide et permettrait donc de réduire fortement les infections intestinales.

Outre leurs qualités piquantes, les Piments ont une saveur ou un parfum.

Un Habanero n'a pas le même goût qu'un Piment thaï...

* Voir Fiche **Aromatiques Épices 1**. (§ Épice...)

⁴⁸ Billing J, Sherman PW (1998). *Antimicrobial functions of spices: why some like it hot*. The Quarterly review of biology 73 (1): 3–49. doi:10.1086/420058. PMID 9586227

⁴⁹ Blood sugar and spice (http://findarticles.com/p/articles/mi_m1200/is_7_170/ai_n16690548)

⁵⁰ Chili peppers can improve your health (<http://www.dailyherald.com/story/?id=33273>)

⁵¹ www.nutraingredients-usa.com/news/ng.asp?id=74603-capsaicin-weight-management-obesityChilli

⁵² Mathew A, Gangadharan P, Varghese C, Nair MK (2000). *Diet and stomach cancer: a case-control study in South India*. Eur. J. Cancer Prev. 9 (2): 89–97. doi:10.1097/00008469-200004000-00004. PMID 10830575

*** Variétés, pour les curieux**

Anaheim (*Capsicum annuum* 'Anaheim') ou *aji Colorado*, *Piment de Californie*, *Piment du Nouveau Mexique*, *Piment du Rio Grande*

Ancho, ou *Piment poblano*

Chiltepin

Chimayo

Cubanelle ou *cascabel*, *petit hochet*

De Árbol

Guajillo

Habanero (*Capsicum chinense*) ou *jamaican hot*, *Piment lampion*, *Piment antillais*, *rocotillo*, *scotch bonnet*

Jalapeño (*Capsicum annuum*) ou *chipotle*, *morita*

Paprika (*Capsicum annuum*) – voir plus loin

Pasilla ou *chilaca*

Pili-pili

Piment banane *jaune* ou *rouge*

Piment de Cayenne (*Capsicum frutescens*, *Capsicum baccatum*) ou *aji*, *Piment enragé*, *Poivre de Cayenne* – voir plus loin

Piment d'Espelette (*Capsicum annuum* L. *Gorria*) – voir plus loin

Piment doux de Gascogne ou Piment doux des Landes (*Capsicum annuum*)

Piment kabyle

Piment oiseau ou *pequin*, *Piment zozio*, *piri-piri*

Piment végétarien particulièrement parfumé sans être très fort, très populaire aux Antilles

Piment vietnamien

Poivron (*Capsicum annuum*) aussi appelé *Piment doux* – voir plus loin

Pulla

Serrano

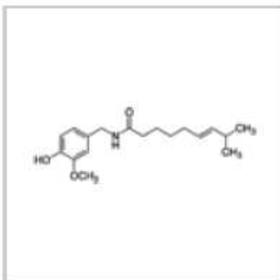
Piment d'ornement

Piment Naga Viper, un Piment hybride jugé le plus fort du monde



Naga Jolokia

Galerie



capsaïcine



Capsicum annuum
(fleurs)



Piments sur un étal de
marché



Piments « Pili Pili » ou
Langue d'Oiseau



Piments lampions





Piments Habanero



Piments de Cayenne



Piment en train de mûrir



Plant du piment fort
(*capsicum annuum*)



Fiesta ou *capsicum annuum* 'Fiesta' -
Muséum de Toulouse

Autres plantes appelées « Piment »

- *Myrica gale* : Piment royal ou Piment aquatique – voir plus loin
- *Polygonum hydropiper* : Piment aquatique

* L'échelle de Scoville est une échelle de mesure de la force des Piments

Inventée en 1912 par le pharmacologue Wilbur Scoville dans le cadre de son travail dans la société Parke Davis, à Détroit, son intérêt est de renseigner sur la teneur en **capsaïcine**, l'alcaloïde contenu dans chaque variété, et d'en mesurer ainsi la force.

Le principe de l'échelle de Scoville est de préparer une solution de Piments frais réduit en purée et de la mélanger avec de l'eau sucrée.

Les solutions sont goûtées par 5 personnes et tant que la sensation de brûlure persiste on poursuit la dilution. Par exemple le Piment de Cayenne doit être dilué entre 30 et 50 000 fois pour ne plus ressentir la sensation de brûlure selon l'échelle de Scoville.

Table simplifiée de Scoville

Degré	Appréciation	Unités Scoville	Exemple
0	neutre	0 – 100	Poivron
1	doux	100 – 500	Paprika doux
2	chaleureux	500 – 1 000	Piment d'Anaheim
3	relevé	1 000 – 1 500	Piment Ancho
4	chaud	1 500 – 2 500	Piment d'Espelette
5	fort	2 500 – 5 000	Piment Chimayo
6	ardent	5 000 – 15 000	Paprika fort
7	brûlant	15 000 – 30 000	Piment Cascabel
8	torride	30 000 – 50 000	Piment de Cayenne
9	volcanique	50 000 – 100 000	Piment tabasco
10	explosif	100 000 et plus	Piment habanero

Cayenne⁵³ (*Capsicum annuum*, *Capsicum frutescens*) – pousse au Mexique et en Amérique du Sud
Poivre ou Piment ?



Le Piment de Cayenne, appelé aussi « Poivre » de Cayenne, de la famille des *Solanaceae* (Solanacées), tire son nom de son lieu d'origine, Cayenne, en Guyane.

Son fruit, le **Piment rouge** à la saveur particulièrement piquante, est l'épice couramment utilisée dans les plats... épicés. C'est, en fait, le fruit :

soit de *Capsicum annuum*, le **Piment fort**,
soit de *Capsicum frutescens* avec lequel on fait le **Tabasco**

Nom portugais (Brésil) : pimenta-malagueta

Noms anglais : Cayenne pepper, Capsicum, Chilli pepper

Noms allemands : Cayenne-Pfeffer, Chili

Noms italiens : pepe di Cayenna, peperoncino

Un « Poivre » médicinal

Le Poivre de Cayenne a de nombreux usages médicinaux.

Parties utilisées : fruit mûr et séché

Constituants : capsïcaine - vitamines C+++ , A++ , niacine (vitamine hydrosoluble B3 ou PP)

Riche en fer, en potassium - huiles essentielles...



Propriétés

- Plante médicinale hyperémiant⁵⁴ utilisée en **usage externe** lors d'affections rhumatismales, se présente souvent sous forme de pommade, emplâtre ou en compresse. Anti-prurit
- **En usage interne**, stimulant des sécrétions gastro-intestinales.

Effets secondaires

- **usage interne** : diarrhée, problèmes gastro-intestinaux.
- **usage externe** : rougeur, allergie.

Contre-indications en usage interne

allergie à cette plante ; hémorroïdes, hypertension, gastrite.

Interactions : aucune connue⁵⁵

Indications

En usage interne : problèmes gastro-intestinaux, maladie du voyageur (nausée)

En usage externe (pommades, teintures, compresse chaude, emplâtre, voir Formes galéniques)

- Rhumatisme : douleur musculaire surtout aiguë, arthrite, arthrose...
- Mal de dos, douleur et tension musculaire...
- Démangeaison, prurit
- Zona

Contre les douleurs des articulations –arthrite– et pour réduire les gonflements

Porter ½ litre de Cidre à ébullition en y ajoutant 1 c. à s. de Cayenne :

- **en application et massage** sur la peau au niveau de la zone douloureuse.

Soulager les maux de gorge

- **un gargarisme** d'eau mélangée au Cayenne : faire bouillir l'ensemble.

Laisser refroidir (réfrigérateur)

Surtout, n'en n'utilisez pas trop !

⁵³ Voir Fiches aromatiques épicés 1. et Poivre

⁵⁴ **Hyperémiant** : qui provoque l'accumulation de sang dans les vaisseaux dilatés d'un tissu ou d'un organe, d'où un afflux local de chaleur

⁵⁵ ... selon l'avis de 'www.creapharma.fr/...'

Cosmétique (pour info)

- Un soin naturel antiride (demander conseil auprès d'un spécialiste des plantes médicinales)
- Cheveux blancs : une re-pigmentation naturelle 'spectaculaire' (à tester... toujours après conseils)

Formes galéniques

- Compresse à base de Piment
 - Pommade de Piment (par exemple préparée par le pharmacien)
- Pour les pommades : concentration en capsaïcine d'environ 0.01% à 0.025%
- Emplâtre de Piment

Demandez toujours conseil au médecin ou pharmacien pour toute application externe de produit à base de Piment.



Intéressante capsaïcine

- L'utilisation de pommades à base de Poivre de Cayenne préparée par le pharmacien sur prescription du médecin (en général le pharmacien intègre du Poivre de Cayenne en poudre ou en HE à une base comme une pommade) peut s'avérer très efficace lors de **rhumatismes**, en particulier de **maux de dos** (selon une étude clinique de 2006 faite au Canada) et cela sous forme d'emplâtres à base de Cayenne. C'est la **capsaïcine** qui agit efficacement contre ce genre de douleur.
- Une étude parue fin 2009 par l'Université de Ulsan en Corée du Sud a montré que l'usage en interne de poudre de Piment a un effet favorable contre le diabète. Il s'agit là aussi de la substance **capsaïcine** qui aurait un effet sur le **diabète**.

Cayenne en Cuisine

Le Piment de Cayenne a une odeur âcre et musquée, avec une saveur brûlante !

De nos jours, il est importé d'Inde, du Japon et d'Afrique de l'Est.

C'est un ingrédient essentiel des plats cajuns, ceviche et salsa d'Amérique du Sud.

Il rehausse admirablement les poissons et les crustacées.

En petites quantités, le Piment de Cayenne relève les plats à base d'œufs et certains currys.

Piment d'Espelette (*Capsicum annuum* L.) – variété *Gorria*, cultivée au Pays basque

Le Piment d'Espelette ou Ezpeletako biperra en basque est un produit agricole.

Originaire d'Amérique du Sud, cette variété de Piment a été introduite au Pays basque au XVI^e ou au XVII^e siècle.

Ezpeletako biperra est un Piment cultivé au Pays basque dans le département des Pyrénées-Atlantiques. Selon Simon Armenier, il tire son appellation d'origine de la commune d'Espelette.



La plante est d'abord utilisée en médecine puis, très vite, comme succédané du Poivre noir, condiment et conservateur des viandes.

En 1650, on commence à cultiver des Piments à Espelette. Les graines sont sélectionnées par les paysans donnant naissance à la variété rustique *Gorria*, servant à la production du « Piment d'Espelette ».

« Les maisons émergeaient çà et là des arbres. Et partout sur leurs balcons de bois, séchaient les citrouilles jaune d'or, les gerbes de haricots roses ; partout sur leurs murs s'étagaient comme de beaux chapelets de corail, des guirlandes de Piments rouges !

*Toutes ces choses du vieux sol nourricier, amassées ainsi, suivant l'usage millénaire, en prévision des mois assombris où la chaleur s'en va »*⁵⁶

Aujourd'hui, on voit ainsi, dans de nombreux cafés et restaurants, des cordes de Piments en train de sécher au plafond, occupant parfois tout l'espace disponible. À partir du mois de septembre, le village d'Espelette devient pittoresque avec des guirlandes de Piments sur les façades et les balcons des maisons.

L'aire de production agricole s'étend sur 10 communes : Ainhoa, Cambo-les-Bains, Espelette, Halsou, Itxassou, Jatxou, Larressore, Saint-Pée-sur-Nivelle, Souraïde et Ustaritz.

Les Piments cultivés dans le cadre de l'appellation doivent appartenir à l'espèce *Capsicum annuum* L. variété *Gorria* ou correspondre au descriptif variétal.

Cette variété ancienne, communément appelée *Biperra* (*Piment* en français) est une plante herbacée annuelle pouvant atteindre 80 cm de haut.

Feuilles alternes, entières et ovales. Fleurs blanches, solitaires à l'aisselle des feuilles. Fruit charnu, pendant, de forme conique, rouge à maturité. Une cloison divise le fruit, incomplètement au sommet, en trois loges comprenant de nombreuses graines.

Les agriculteurs ont le choix d'utiliser les semences produites dans leur ferme. Les modes de culture sont précisément définis. Chaque parcelle à planter est identifiée. La densité de plantation des Piments est comprise entre 10 000 et 30 000 pieds/ha (ou 60 000 pieds/ha en plant double) ; l'irrigation n'est pas employée, sauf le mois suivant l'implantation (mai-juin) et en cas de sécheresse persistante.



guirlandes séchant en façade



Piment d'Espelette AOC à l'entrée d'Itxassou

⁵⁶ On trouve cette description pittoresque dans *Ramuntcho* de Pierre Loti, paru en 1897

Le Piment d'Espelette est avant tout cultivé dans les jardins familiaux de la petite région du Labourd avec un objectif domestique d'alimentation.
En 2012, elle fait vivre environ 170 producteurs de la région ⁵⁷

Piment d'Espelette et Gastronomie

À l'échelle de Scoville (voir Piments), le Piment d'Espelette a une valeur de 4, il n'est pas plus fort que le Poivre.

Son parfum est développé car il est resté longtemps à sécher au soleil.

Il est utilisé depuis 5 siècles à la place du Poivre noir dans toute la cuisine basque.

Il sert, donc, à relever les plats tels que les quenelles de brochet, la biche rôtie, la piperade, le ragoût de veau (Axoa), le poulet basquaise, le jambon, les pâtés, etc.

Les agriculteurs ou les négociants le commercialisent aussi sous forme de purée, en conserve, dans de l'huile d'olive, dans du vinaigre, en gelée où il relève les tartines de pain grillées au foie gras et contribue à l'élaboration de fond de sauces.

Il existe de nombreux aliments préparés dans la fabrication desquels on trouve du Piment d'Espelette, comme par exemple, le sel, les pâtés, le foie gras, le chocolat, **la Moutarde, le Ketchup** ⁵⁸ et le vin.



Piments au marché de Biarritz



Bayonne : vue intérieure d'un restaurant typique. Pendue au plafond, la spécialité basque, les « Piments d'Espelette »



Parrainage par la Confrérie du Jambon de Bayonne
le dimanche 26 octobre 1969
devant la ferme Elizaldia à Espelette

La fête du Piment se déroule à Espelette chaque année le dernier week-end d'octobre.

Elle rassemble 20 000 personnes, à comparer aux 1 800 habitants de la commune !

⁵⁷ AFP, « Le Piment d'Espelette, devenu « le caviar pourpre » du Pays basque (www.lepoint.fr/culture/lepiment-d-espelette-devenu-le-caviar-pourpre-du-pays-basque-30-08-2012-1500765_3.php) » sur lepoint.fr, 30 août 2012

⁵⁸ Voir Fiche Aromatiques Épices 1.

Paprika (*Capsicum annuum* L. var. *annuum*, *Capsicum tetragonum*) – entre Piment et Poivron

Une forme de Poivre de Cayenne (voir plus haut), un Piment « doux »

D'après le *Oxford English Dictionary*, le mot « Paprika », emprunté au hongrois, dérive du serbe *paprena*, qui signifie « celui qui pique », mot dérivé du serbe *pepper*, lui-même provenant du latin *piper* signifiant « Poivre »

Probablement originaire du Sud du Mexique, le Paprika, aussi connu sous le terme « Poivre rouge », est une épice de couleur rouge obtenue **à partir du fruit récolté à maturité, séché puis réduit en poudre, du Piment doux ou Poivron *Capsicum annuum***, de la famille des *Solanaceae* (Solanacée, comme par exemple les Tomates, Aubergines...).

Les principaux types d'épices sont le

- **Paprika de Hongrie, fait à partir des fruits seulement**, et le
- **Paprika royal, fabriqué avec les graines, les tiges et les fruits.**

Le Paprika est recherché en cuisine non seulement pour **son goût et son parfum âcre**, mais également pour **sa très belle couleur rouge** qui agrémente agréablement de nombreux plats.

En plus d'être largement utilisé dans la plupart des pays tropicaux et notamment en Asie, il est très présent dans les cuisines maghrébine, hongroise, surtout pour la confection du goulasch.

Les Espagnols sont les premiers consommateurs au monde de cette épice produite en Espagne sous le nom de *Pimentón* (15 000 à 20 000 tonnes par an).

En Espagne ce produit se rencontre facilement dans les épicerie et les supermarchés sous la forme d'un conditionnement en boîtes métalliques carrées dont le système de fermeture doit être hermétique aux fins de conservation de l'arôme et de préservation contre l'humidité.

Trois variétés importantes

- Paprika doux (*Pimentón dulce*) comme son nom l'indique, qui ne pique pas.
- Paprika piquant (*Pimentón picante*) piquant plus ou moins.
- Paprika aigre-doux (*Pimentón agridulce*) mélange des deux précédents.

- **Les deux variétés de Paprika les plus connues en Espagne** sont d'une part le **Pimentón de la Vera** (de la comarque de La Vera, Province de Cáceres introduite depuis le XVI^e siècle par les moines Jérónimos du monastère de Yuste) et d'autre part le **Pimentón de Murcia** (Murcie) produit avec la variété *Bola*. Elles font toutes les deux l'objet d'une appellation d'origine (*Denominación de origen*)

En Turquie, au Maroc et dans les autres pays du Maghreb on peut trouver le *Pimentón* sous le nom d'*épice espagnole*.

Le terme désigne aussi le fruit en lui-même.

Par exemple : le Piment 'Alma-Paprika'

Originaire de Hongrie, également appelé *Hot-apple*, c'est une très belle variété vivace de **Piment-Tomate**.

Culture. Au préalable, faire tremper les graines 48h dans de l'eau à température ambiante afin de bien les réhydrater (changer l'eau chaque jour). **Effectuer un semis en terrine au printemps dès début mars**, espacement des lignes : 60 cm ; **en avril-mai**, lorsque les plantules sont assez grandes pour être manipulées, **les repiquer en godet individuel**. **Vers la mi-juin**, planter les jeunes plants en pot ou en pleine terre après les dernières gelées.

Plants : hauteur, 80 cm ; espacement, 30-45 cm

Récolte après semis : 70-85 jours



'Alma-Paprika' produit des fruits blancs puis rouges de 5 cm de Ø, de 80-120 g, peu forts, croquants, à la chair épaisse d'une saveur délicieuse



à Cachi, Province de Salta (Argentine)



espèces mexicaines



Paprikas dans un champ en été

Paprika en Cuisine

Le Paprika est souvent utilisé **moulu comme épice**, mais parfois consommé en tant que **légume frais**



Le Paprika est aussi identifié comme **poudre du Chili**.

La poudre du Chili est **la baie séchée** de la plupart voire de tous les genres *Capsicum*.

La poudre de Paprika peut être autant douce qu'épicée et elle est prisée pour sa couleur rouge brillante.



Constituants principaux

La composition chimique des espèces de Capsicum comprend des huiles non libres, des huiles volatiles et des pigments de caroténoïdes, principalement des capsanthines.

- Le principal composant donnant le goût piquant du Paprika est la **capsaïcine**, faisant partie des **capsaïcinoïdes**. Dans les Piments doux, sa concentration est de 0,001 à 0,005 et dans les Piments très relevés elle peut atteindre un niveau de 0,1%.

- Excepté la capsaïcine, le goût du Paprika vient principalement de ses huiles essentielles.

Le parfum du Paprika est dû à une gamme d'alkylméthoxypyrazines.

- Il tire sa couleur de sa forme mûr, principalement des pigments de **caroténoïdes**, lesquels donnant une couleur variant du rouge brillant (capsanthine, capsorubine, et autres) au jaune (cucubitène).

Le contenu total en caroténoïdes dans le Paprika séché est d'environ 0,1% à 0,5% (particulièrement riche en (pro)vitamine A)

- Le Paprika mûr contient environ 6% de sucre et 0,1% de vitamine C.

Certaines variétés contiennent des pigments du type des anthocyanines et présentent des couleurs violettes sombres, couleurs proches des Aubergines ou des gousses noires dans leur dernier stade de maturité. Cependant, pour les variétés de Capsicum, la production d'anthocyanine est un phénomène rare.

Qualités sensorielles : doux et aromatisé, le Paprika a généralement un arôme plaisant.

Quelques variétés ne présentent aucune âcreté, d'autres, en revanche, sont très épicées.

Son goût varie du doux au mi-âcre, voire très relevé. Cela est en partie basé sur le processus de fabrication du Piment : l'âcreté du Paprika dépend si les graines et tiges viennent d'une plante séchée ou non.

Il est courant de dire que plus le Paprika est rouge, plus son goût est doux, et plus il est jaune, plus son goût sera fort.



Le Paprika est apprécié pour sa couleur mais également pour son goût, suave, légèrement amer, subtilement relevé et très aromatique. Le piquant du Paprika est très doux et permet de souligner les plats d'une touche parfumée et un peu épicée sans craindre le feu du Piment.

Toutefois, si le Paprika peut être doux, il peut aussi être plus corsé, lorsque les graines sont broyées avec le fruit : comme dans toutes les variétés de Piment, **ce sont les graines qui sont les plus chargées en principes piquants**.

- Le Paprika relève le goulasch hongrois et de nombreux plats d'Europe de l'Est, notamment des **ragoûts** de viande et de volaille.

- Il s'apprécie également avec la crème et **agrémente les mélanges d'épices**.

- **Il épice et colore** le fromage (frais), les marinades de fromage, les aliments fumés, toutes viandes, le riz et presque tous les savoureux plats.

- Il peut être combiné avec le beurre, la margarine et l'huile pour **améliorer le goût des poissons et volailles** (poulet, dinde...)

- **Le Paprika est également un émulsifiant**, liant temporairement l'huile et le vinaigre pour réaliser une mixture homogène pour les **salades : tomate, oignons, avocat...**

- Il est important de ne pas oublier que **le Paprika a une importante teneur en sucre** (6% environ) et **brûle facilement**. Il faut se référer à sa couleur et à sa senteur pour évaluer cet aspect.

Ainsi une petite pincée de Paprika moulu sur des plats quelque peu insipides, améliore leur apparence, mais n'ajoute que peu de goût. En Hongrie, cela est appelé « un festin pour les yeux » et est utilisé comme décoration et non comme releveur de saveur.

Côté cuisines⁵⁹

Le Paprika est un ingrédient courant dans les cuisines Hongroises, des Balkans, du Moyen Orient et de l'Asie centrale. En Espagne, en Allemagne, en Hongrie, en Europe Centrale et en Turquie, il est utilisé dans la préparation des saucisses et dans les mixtes comprenant de la viande, et d'autres épices telles que le chorizo en Espagne. Beaucoup de recettes espagnoles, portugaises, et turques utilisent le Paprika pour les soupes, les ragoûts, les daubes et les légumes.

La poudre du Chili provenant du Paprika est utilisée dans les cuisines mexicaines, Guatémaltèques, du Honduras, du Panama, du Costa Rica, et des Caraïbes, et aussi aux États-Unis.

Cuisine hongroise

Si le Paprika est originaire d'Amérique du Sud, c'est aujourd'hui un des symboles de la cuisine hongroise. En effet, la culture du Paprika s'est beaucoup développée en Hongrie où les conditions de productions sont idéales et l'on considère désormais que c'est l'un des meilleurs. L'utilisation du Paprika se serait répandue en Hongrie parce que la majorité de la population ne pouvait acheter des épices chères et notamment du Poivre.

Le Paprika, légèrement relevé, aurait alors été adopté par toutes les couches de la population jusqu'à devenir un ingrédient essentiel de la cuisine hongroise, notamment dans les fameux goulasch, poulet *paprikash* (poulet au Paprika) et *pörkölt*, qui ne pourraient exister sans Paprika...

Cuisine espagnole

Les Espagnols utilisent surtout le Poivre doux, pour décorer ou assaisonner, et parfois en rajoutant une très petite pincée de *Pimentón* fort. La cuisine traditionnelle espagnole, au contraire de la mexicaine, n'est pas piquante.

C'est la base fondamentale de certains plats typiques de la cuisine espagnole tels que le poulpe *a feira* (à la mode de Galice, blanchi, coupé en tranches et assaisonné de Paprika, de sel et d'huile d'olive vierge), les escabèches (en particulier les moules à l'escabèche), les pommes de terres à *la riojana* (région de Rioja, pommes de terre cuisinées en ragoût avec du chorizo) et certaines charcuteries typiques comme la soubressade, le chorizo, la *txistorra*, le *lomo*, le *morcón*.

Mais il faut savoir que la plupart de charcuteries espagnoles (*butifarra*, *bull*, *fuet*, *secallona*, *llonganissa*, *salchichón*, *butifarró*, etc.) n'ont cependant pas de Paprika.

Son utilisation en conserve est due à ses propriétés antiseptiques.

Dans la cuisine pied-noir, il est utilisé sous la dénomination *Poivre rouge*, par traduction en français de son appellation en catalan *pebre vermell*, dans l'élaboration de la soubressade (charcuterie d'origine baléare, où elle est faite avec la viande de porc) et le couscous des Pieds-Noirs de l'Algérois.

C'est dans les escabèches et dans certaines charcuteries qu'il est principalement utilisé, mais aussi pour donner une touche de couleur en la décoration de certains plats ou pour assaisonner certains plats d'hiver à base de légumes secs.

⁵⁹ Source principale : www-ang.kfunigraz.ac.at/~katzer/engl/spice_welcome.htm

Cuisine portugaise : un équivalent portugais, *o colorau*, s'emploie dans les plats à base de riz.

Au Maroc, il est utilisé dans des plats à bases de tomates et de salades.

En Inde, le Paprika est utilisé dans le poulet tandoori, et dans de nombreux plats pour sa saveur ou comme légume.

Aux États-Unis, il est souvent utilisé comme garniture pour les œufs (*stuffed eggs*), le poisson, le fromage et les ragoûts de légumes.

* Un peu d'histoire ⁶⁰

Pour certains Espagnols arrivés en Amérique, tout ce qui piquait était Piment. À tel point qu'en Amérique, mais jamais en Europe, et en particulier en Espagne, il fallut spécifier *du Chili (pimienta de Chile)* pour distinguer le Poivre noir. Les botanistes eux-mêmes, ont baptisé du nom générique *Capsicum* les très nombreuses et différentes variétés de Piments forts au fur et à mesure de leur découverte. Les Piments furent utilisés comme légumes ou comme épices.

Au fur et à mesure que les Européens s'implantaient et cultivaient les terres américaines, ils découvraient l'incroyable diversité de forme et de taille de ces fruits : ronds, coniques, longs, tordus, en forme de bouton, de carotte, de poire, verts, orangés, écarlates, jaunes, presque blancs, certains très *féroces* (les plus petits en général), certains dont la grande taille accompagnaient une grande douceur.

Ils découvrirent la facilité d'hybridation de cette plante, qui permettait de créer de nouvelles formes et toute une gamme de saveurs plus ou moins piquantes.

Les semences issues des variétés du Mexique, se transportant et s'acclimatant si facilement, se disséminèrent *en Asie et en Afrique si rapidement que pendant de nombreuses années, les Européens crurent que les Piments étaient originaires d'Orient.*

Les différents Piments furent exportés jusqu'aux Balkans, en Hongrie et dans les régions alentours au XVI^e siècle ; *certain font le lien entre l'expansion du Paprika et l'invasion des Turcs ottomans en Europe centrale.* D'autres espèces furent aussi cultivées dans le sud-ouest de l'Amérique.

Les premiers explorateurs espagnols ramenèrent les graines de Piment rouge en Europe, où la plante perdit au fur et à mesure son goût âcre et devint **du Paprika doux**.

Ainsi, les espèces les plus douces (*los Pimientos*, Poivrons), trouvèrent leur terre d'élection en Espagne. Ils sont déjà mentionnés dans les traités botaniques du XVII^e siècle. Ils sont cultivés alors en Castille, pas seulement par les jardiniers, mais aussi par les ménagères sur leur balcon, pour pouvoir les utiliser toute l'année, frais, secs, en sauce (exemple : sauce *Zingara* ⁶¹) ou à la place du Poivre.

L'utilisation de ces Piments devint de plus en plus populaire après le Blocus continental qui entraîna la pénurie de produits anglais comme le Poivre, le Paprika devenant le « Poivre du pauvre » ⁶².

Au XVIII^e siècle certains cuisiniers comme le célèbre Auguste Escoffier, chef de cuisine dans un restaurant de Monte-Carlo utilise déjà le Piment de Szeged comme nouvelle épice hongroise.

Un climat chaud est cependant nécessaire pour un arôme fort ; par conséquent, en Europe, le Paprika hongrois a la meilleure réputation. Le meilleur vient de la région de Kalocsa.

Aux États-Unis, la Californie et le Texas sont les principaux producteurs.

La culture du Paprika a été introduite avec succès en Afrique : Zimbabwe, Zambie en 1996 ⁶³.



⁶⁰ Cet article est partiellement ou en totalité issu de l'article de Wikipédia en espagnol intitulé « Pimentón ([//es.wikipedia.org/wiki/Piment%C3%B3n?oldid=36541428](https://es.wikipedia.org/wiki/Piment%C3%B3n?oldid=36541428)) » (es)

⁶¹ Zingara (<http://www.cnrtl.fr/definition/zingara>)

⁶² Hongrie : les Magyars, une identité contestée aux confins de l'Europe (www.participez.com/contenu/reportage/hongrie-les-magyars-une-identite-contestee-aux-confins-deleurope)

⁶³ Site de l'Afrique au quotidien (www.syfia.info/index.php5?view=articles&action=voir&idArticle=113)

Recettes

Noix grillées au Paprika fumé ⁶⁴

À l'épicerie

- 2 tasses de mélange de noix crues (Acajou, Amande, Noix du Brésil, Aveline, Pacane)
- 1 blanc d'œuf
- 1 c. à c. de Paprika fumé
- 1 c. à c. de Cumin moulu
- 1 c. à c. de Moutarde sèche
- 1 c. à c. de sucre
- 1/2 c. à c. de sel
- 1/2 c. à c. de Piment de Cayenne

Dans la cuisine

- 1- Battre le blanc d'œuf au fouet jusqu'à ce qu'il mousse
- 2- Ajouter le mélange d'épices
- 3- Incorporer les noix au mélange et bien les enrober
- 4- Étendre les noix sur une plaque recouverte d'un papier parchemin
- 5- Mettre au four (préchauffé à 180 °C) une douzaine de minutes en prenant soin de les retourner à mi-cuisson.



Tartinade de brousse de brebis « à la Paprika » ⁶⁵

Un grand classique de la cuisine hongroise.

À l'origine elle se prépare à base de *túró*, un produit laitier *quelque part* entre le *cottage-cheese* anglais et le *ricotta* italien.

Le Paprika utilisé est un Paprika doux, qui donne une couleur rouge et une saveur subtil.

- 150 g de brousse de brebis (ou *ricotta* ou chèvre frais)
- 100 g de beurre cru
- 1 c. à s. d'Échalote râpée très fine
- 1 c. à c. de Paprika doux

sel, Cumin en poudre – Ciboulette (facultatif)

Bien mélanger les ingrédients. Laisser reposer le mélange une nuit dans le frigo.

Servir sur des toasts, des *Cracottes*, des rondelles de Concombres, des « bateaux » d'Endives ou de Poivron, ou... *inventer d'autres moyens !*

⁶⁴ Julie Bungalow (www.laviedejulie.com/2012/...)

⁶⁵ atelier-cuisine-bio.over-blog.com/article-tartinade-de-brousse-de-brebis-a-la-paprika-83726475.html

Poivron, le *Capsicum* « doux » – Mexique, Amérique centrale et du Sud

Le Poivron ⁶⁶, ou Piment doux, est un groupe de cultivars de l'espèce *Capsicum annuum* (tout comme certains Piments), de la famille des *Solanacées*.

Ce sont les variétés douces issus de cette espèce par sélection.

Le terme désigne à la fois le fruit et la plante.

Ces cultivars, annuels, produisent des fruits-légumes (consommés crus ou cuits) de saveur douce, aux couleurs vives, dont le rouge, le jaune et l'orange ; le fruit est également consommé sous sa forme verte, immature.

Le Poivron est l'ingrédient indispensable d'un certain nombre de plats, comme **la Ratatouille**.

Cette plante n'est connue qu'à l'état cultivé. Elle est très vraisemblablement originaire d'Amérique du Sud et a été probablement domestiquée au Mexique. On a retrouvé des graines vieilles de 5000 ans lors de fouilles archéologiques au Mexique.

Elle est cultivée dans le monde entier, depuis qu'elle a été introduite dans l'ancien monde à la fin du XV^e siècle.

Elle s'est répandue très facilement surtout sous la forme piquante, le piment. Le poivron semble s'être répandu plus tard, à la fin du XVIII^e siècle en France et en Europe et au Canada.

Plante annuelle en climat tempéré car elle ne résiste pas au gel, mais pouvant vivre plusieurs années en climat tropical.

Port dressé, presque arbustif, très ramifié, la plante atteint 40-50 cm de haut en général. Les tiges de la base ont tendance à se lignifier.

Les feuilles, alternes, lancéolées, se terminant en pointe, sont d'un vert brillant.

Les fleurs, nombreuses et petites, sont blanches, à pétales soudés et pointus, au nombre de 6 à 8.

Le fruit est une baie d'un type particulier, la pulpe, relativement mince et formant une espèce de capsule entourant un placenta plus ou moins volumineux portant de nombreuses graines. Extérieurement la peau est lisse et brillante, de couleur vert brillant avant maturité, elle prend à maturité une couleur vive, en général rouge, mais aussi jaune, orangé, violet, marron, noir...

Les graines sont petites, plates, réniformes, de couleur crème.

Les Poivrons se distinguent des Piments par des fruits plus gros et plus charnus, et surtout dépourvus de substance piquante (la capsaïcine).



Poivrons *Capsicum* différentes espèces



fleur...



Poivrons en formation

⁶⁶ De *poivre* (du latin, *piper, piperis*) par suffixation de *-on*.

Variétés

Le Poivron est une espèce très polymorphe. Les variétés cultivées sont innombrables.



- Doux de Valence
- Petit vert marseillais
- Doux long des Landes
- Piquant d'Algérie (un peu piquant)
- Doux California Wonder
- **Petit carré de Nice** (à droite)
- ...



Muséum Toulouse

Allergies au pollen de Poivron

Une quantité croissante de Poivrons est cultivée en serre (c'est le premier légume de serre aux Pays-Bas où environ 8 000 ouvriers agricoles le cultivent sur 10 000 ha).

Ses fleurs produisent un pollen irritant auquel les travailleurs des serres sont exposés quand ils cueillent les Poivrons. 1/3 de ces travailleurs finissent par devenir allergiques (avec démangeaisons, nez bouché ou coulant et parfois aggravation jusqu'à la crise d'asthme).

On a montré au début des années 2 000 qu'introduire une colonie d'abeille domestique (ruche) dans la serre diminue considérablement ce risque ; dans les serres où les abeilles étaient présentes, le pollen était récolté par les abeilles sur les anthères au fur et à mesure de sa production et les symptômes d'allergies diminuaient ou disparaissaient chez les travailleurs.

L'étude n'a pas été jusqu'à calculer le nombre minimal ou optimal d'abeilles par serre...

Autres utilisations

- Certaines variétés de Poivron riches en **terpénoïdes** sont utilisées pour **fabriquer des colorants**.
- **Anecdotique** : un Poivron a été utilisé comme sujet dans le cadre du développement de l'IRM.

Poivron médicinal ⁶⁷

- **Le Poivron est bon pour la mémoire**. Il contient une substance **la lutéoline**, une flavone qui agit en activant des circuits neuronaux impliqués dans l'apprentissage.

- Le Poivron est aussi une source d'anti-cancer : **les capsates** sont des substances chimiques dans le poivron qui peuvent provoquer la mort des cellules tumorales et ainsi permettre d'éviter le développement des tumeurs cancéreuses. **Les capsates sont très proches des capsinoïdes contenues dans le Piment et elles ont le même effet.**

Voir § ci-dessous et tableau page suivante : comparaison entre Poivron rouge et Poivron vert (apports nutritionnels)

Poivron en Cuisine

Le poivron se récolte soit vert, soit mûr. Il se consomme comme légume soit cru, soit cuit :

- **Cru**. Le Poivron, à texture cassante, entre, découpé en rondelles ou en morceaux, dans la composition de salades, notamment la salade algérienne, avec tomates et oignons.

Lorsqu'il est consommé cru, le poivron est peu digeste : sa peau et ses fibres épaisses sont mal supportées par les intestins fragiles. Il faut donc, avant de le consommer, retirer sa peau (en la pelant ou en la faisant cuire), ses fibres blanches coriaces à l'intérieur et toutes ses graines.

- **Cuit**. Le Poivron s'accommode de diverses manières : au grill, au four, à l'étouffée, etc.

Par sa forme creuse, il se prête bien à la préparation des 'Poivrons farcis'.

- C'est un légume très peu calorique, 22 kilocalories aux 100 g.

- Il est riche en **vitamines A**.

- **Le Poivron rouge est source de vitamine C+++** : 266 mg / 140 g (soit 2 petits Poivrons)

Pour le même poids, Kiwi : 130 mg - Orange : 74 mg

Voir § précédent et tableau page suivante : comparaison entre Poivron rouge et Poivron vert (apports nutritionnels)

⁶⁷ Voir aussi Fiche 'Poivron' de Passeport-Santé

Comparaison entre le poivron rouge et le poivron vert

Apports nutritionnels pour 100 g

Nutriment	Poivron rouge	Poivron vert
Énergie (kcal)	27,1	20
Protéines (g)	0,9	0,86
Lipides (g)	0,3	0,170
Glucides (g)	5,2	3,23
Fibres (mg)	2	1,4
Calcium (mg)	9	10
Fer (mg)	0,4	20
Magnésium (mg)	12	10
Phosphore (mg)	20	20
Potassium (mg)	169	175
Sodium (mg)	3	3
Bêta-Carotène (µg)	3480	208
Vitamine E (mg)	0,7	0,37
Vitamine C (mg)	165	80,4
Vitamine B1 (mg)	0,04	0,057
Vitamine B2 (mg)	0,03	0,028
Vitamine B3 (mg)	0,09	0,48
Vitamine B5 (mg)	0,1	0,1
Vitamine B6 (mg)	0,3	0,22
Vitamine B9 (µg)	22	11

* Liens externes et notes

GNIS (www.gnis.fr)⁶⁸

- Article *Piments, poivrons et tomates : conservation du patrimoine génétique et évolution des variétés* (www.gnis.fr/index/action/page/id/852) par Marie-Christine Daunay (INRA, coordonnatrice du réseau de ressources génétiques Solanaceae), Bruno Landon (directeur marketing, Clause), et Didier Court (UFS, président du comité grand public de la section potagères et fleurs)

- **Les variétés de Piment-Poivron** inscrites au GNIS

(www.gnis.fr/index/action/page/id/257/nom/idfr/PIMENT%20POIVRON/page_num/0) (fr). Catalogue français, 12 pages avec descriptif d'obtention)

Traductions

- allemand : Paprika ^(de) *n*, Paprikaschote ^(de) *f*
- anglais : pepper ^(en), bell pepper ^(en), capsicum ^(en)
- catalan : pebrot ^(ca)
- espagnol : pimiento ^(es) *masculin*, morrón ^(es)
- hongrois : paprika ^(hu)
- italien : peperone ^(it)
- japonais : ピーマン ^(ja) (pīman)
- kurde : îsot ^(ku)
- napolitain : puparuolo ^(*)
- occitan : pebron ^(oc)
- portugais : pimentão ^(pt)
- suédois : paprika ^(sv)

⁶⁸ Le **Groupe National Interprofessionnel des Semences et plants**, créé le 11 octobre 1941, est un organisme, à la fois officiel et interprofessionnel, sous tutelle du Ministère français de l'agriculture, rassemblant les professions de l'activité semencière française.

Le GNIS est critiqué par des mouvements -notamment d'agriculture alternative tel que **les Semeurs volontaires**- qui contestent les choix faits en matière de gouvernance de la biodiversité domestique. Ils considèrent que le mode actuel de gestion de la diversité des semences affaiblit cette dernière au lieu de la préserver -Article tiré du **site Semences Paysannes**.

D'autres « Piments »

***Myrica gale*, le Piment royal** – indigène en Europe septentrionale et occidentale et Amérique du Nord

Le Piment royal Myrica gale ou Myrte des Marais, ou pour les francophones d'Amérique le Bois-sent-bon ou Myrique-baumier est une plante arbustive de la famille des Myricaceae.

Autres noms : Myrte bâtard, Lorette, Galé odorant, Piment aquatique ; Gagel (allemand)

Le Piment royal est indigène en Europe septentrionale et occidentale et en Amérique du Nord.

Il est spécifique des sols acides et mouilleux, notamment des tourbières et des bas-marais tourbeux.

Pour compenser la pauvreté du milieu en minéraux de croissance azotés et pour permettre néanmoins à la plante de se développer, **les racines du Piment royal hébergent des actinobactéries fixatrices de l'azote atmosphérique.**



aspect général (Allemagne)⁶⁹

Les buissons de Piment royal atteignent généralement 1-2 m de haut.

Les feuilles, qui sont insérées en spirale le long des rameaux, sont simples, longues de 2 à 5 cm, de forme lancéolée retournée (la base de la feuille est effilée et le bout élargi) ; le bord du limbe est ridé ou finement denté. Le feuillage dégage une senteur agréablement résineuse, qui peut aussi rappeler celle des Peupliers-baumiers.

Les fleurs sont des chatons, portés séparément par des plants mâles ou femelles : l'espèce est dioïque.

Le fruit est une petite polydrupe.



feuillage (Anchorage-Alaska)⁷⁰



fruits immatures (plant femelle)



plant femelle



plant mâle⁷¹



chatons femelles



chatons mâles

⁶⁹ Kristian Peters 17/08/2007

⁷⁰ US Army Corps of Engineers

⁷¹ 30/03/2008

Utilisations

En Europe du nord-ouest (Allemagne, Belgique, Grande-Bretagne), le Piment royal entrainé dans la composition d'un mélange, le gruit, servant à parfumer la bière utilisé du Moyen-âge jusqu'au XVI^e siècle puis tombé en désuétude avec la généralisation de l'usage du Houblon.

- Une société pharmaceutique (*Alliance Boots*) prévoit d'accroître la production de cette plante par plantation en Écosse pour en tirer **une huile essentielle utilisable dans les soins aux peaux sensibles et le traitement de l'acné**⁷².

- La plante est utilisée aussi **en parfumerie et comme épice**⁷³.

Précautions : le Piment royal est réputé avoir des effets abortifs. Il ne doit pas être consommé par les femmes enceintes ou susceptibles de l'être.

- **Le feuillage odorant est un répulsif naturel** et traditionnel, utilisé par les campeurs pour éloigner les insectes piqueurs.

- **Les composés allélopathiques** de l'espèce la rendent potentiellement intéressante pour le développement de **bio-herbicides**⁷⁴.

- Les rameaux entrent dans la confection traditionnelle des bouquets de mariage royaux.



Planche 1917-1926

* Lien externe

Réf. Tela Botanica (France métré (<http://www.tela-botanica.org/page:eflore>)) : *Myrica gale* L., 1753 (www.telabotanica.org/bdtx-nn-43387) (fr)



planche botanique de 1885

⁷² Article de *The Independent* du 12 février 2007 : *Scotland's bog myrtle to fuel second oil boom* (http://news.independent.co.uk/uk/this_britain/article2261558.ece) (en)

⁷³ Gernot Katzer : *Gewürzseite* (du côté des épices) : *Gagel* (*Myrica gale* L.) (http://gernot-katzers-spicepages.com/germ/Myri_gal.html) (de)

⁷⁴ Voir "Biofutur" mars 2012 N°330

« Piment » de Jamaïque (*Pimenta dioica*) – Quatre-Épices⁷⁵

Arbre de la famille des *Myrtaceae*, espèce des régions tropicales d'Amérique, dont les fruits sont à l'origine de l'épice appelée Quatre-épices.

Synonymes botaniques

Myrtus dioica L. - *Myrtus Pimenta* L. - *Pimenta officinalis* Lindl.
Pimenta Pimenta - (L.) H.Karst. - *Pimenta racemosa* - *Pimenta vulgaris* Lindl...

Synonymes vernaculaires

Poivre de la Jamaïque, Tout-épice, Myrte-Piment, Piment-giroflée, Poivrier-giroflée, Poivre aromatique, Bois d'Inde, *Pourclou*, créole : *Bwadenn*...

- allemand : *Piment*, *Neugewürz*, *Allgewürz*, *Nelkenpfeffer*, *Jamaicapfeffer*, *Englisches Gewürz*

- anglais : **Allspice** (en poudre), *Jamaica pepper*, *Myrtle pepper*, *Pimento*, *Newspice*

- arabe : *Bahar*, *Bhar hub wa na'im* -

arabe darija (Maroc) : *كروية ووجون*, *Nowiwira* - arabe (Algérie) : *kebbaba*

- espagnol : *Pimienta de Jamaica*, *Pimienta gorda*

- finnois : *maustepippuri*

- grec : *μπαχόρι*

- italien : *Pimento*, *Pepe di Giamaica*

- letton : *Smaržģie pipari*, *Jamaikas pipars*

- néerlandais : *Jamaica peper*, *Piment*

- polonais : *Ziele angielskie*

- portugais : *Pimenta da Jamaica*

- russe : *Yamaiskiy perets*, *Perets Douchistiy*

- suédois : *kryddpeppar*

- tchèque : *Nové kořeni*

- turc : *yenibahar*

- ukrainien : *Doukhmyaniy Perets*



Ce petit arbre d'environ 10 m de haut, possède un tronc élancé, **des feuilles vertes persistantes**, entières, opposées, oblongues-acuminées, qui dégagent une forte odeur de Girofle.

Les fruits sont de petites baies sphériques (Ø 10-15 mm) disposées en grappes, contenant deux graines, de couleur verte, noire à maturité ; une fois séchées, elles sont rouges ou brunes.

C'est une espèce dioïque (pieds mâles et femelles séparés) **aux fleurs blanches**.

⁷⁵ Voir Fiche **Aromatiques épices 1**.

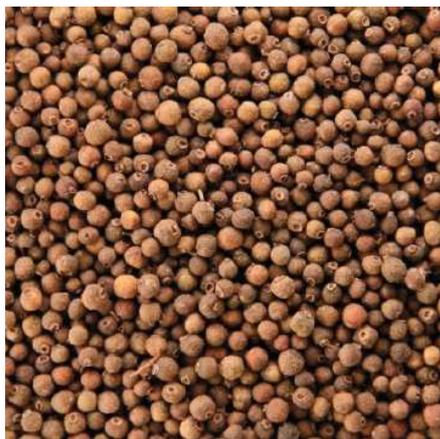
Liens externes : Référence Tela Botanica (La Réunion (www.tela-botanica.org/page:bdnfm)) : *Pimenta dioica* (L.) Merr. (www.telabotanica.org/eflore/BDNFM/2006.01/nn/5408) (fr) - (fr) Référence ITIS : *Pimenta dioica* (L.) Merr. (www.cbif.gc.ca/pls/itisca/next?taxa=&p_format=&p_ifx=&p_lang=fr&v_tsn=27247) (fr) (+ version anglaise (en)) - Référence GRIN (www.ars-grin.gov/) : espèce *Pimenta dioica* (L.) Merr. (www.arsgrin.gov/~sbmljw/cgi-bin/taxon.pl?28390) (en)

Quatre-épices en Cuisine

Le « Piment » de la Jamaïque porte mal son nom car ce n'est pas un Piment, il s'utilise plutôt comme du Poivre...

La feuille s'emploie en cuisine comme condiment, à l'instar de la feuille de Laurier. Elle entre notamment dans la préparation de nombreux recettes créoles comme celle du boudin créole, ou antillais, dont elles relèvent le goût.

La saveur du fruit séché rappelle un mélange de clou de Girofle, noix de Muscade, Poivre (coco) et Cannelle d'où son nom de **Quatre-épices** (ou Toute-épices)



Le Piment de la Jamaïque remplace très facilement le Clou de Girofle grâce à leurs grosses ressemblances culinaires.

Pouvant accompagner de nombreux plats sucrés ou salés aussi bien sous forme de graines que moulues, le Piment de la Jamaïque ne doit être utilisé qu'en **petites quantités** à cause de son **goût très fort**.

Légèrement piquant, très aromatique, il se marie parfaitement avec les viandes (marinades, volailles...), les sauces, les compotes, les flans, le riz, parfume les gâteaux, certaines liqueurs (la Chartreuse Bénédicte), les punches...

Il est très souvent utilisé dans les charcuteries : il donne aux plats à base de lentilles et saucisses et au gibier une note originale (servir avec un vin rouge riche en tanins).

Il relève les soupes et les ragoûts.

À moulin comme le Poivre : un peu trop gros pour certains moulins à Poivre, il vaut mieux le passer au mortier ou moulin à café avant utilisation.

Ainsi moulu, il peut très bien être utilisé comme épice de table.

Conservation dans un endroit sec.

Piment de Jamaïque médicinal



Le Piment de la Jamaïque, digestif, carminatif et anti-rhumatismal, donne de nombreuses huiles essentielles.

Ses feuilles, dont les vertus sont connues depuis longtemps, produisent de **la Vanilline**.

Elles sont utilisées dans une friction appelée *bay rhum* commercialisée aux Antilles, Guadeloupe, Martinique, Dominique et Sainte-Lucie, entre autres.