< retour

Epicerie

Piment(s)

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Tomate, aubergine, poivron…
Origine : Amérique centrale, Amérique du sud
Famille : Solanacées
Poids moyen : 2g

Le piment est vivace dans les régions tropicales et annuel dans les régions tempérées. C'est au Mexique et aux Antilles que l'on retrouve la plus grande variété.

Le piment est une gousse plus ou moins charnue qui renferme de multiples graines dans sa

cavité intérieure. Il pousse sur un plant pouvant atteindre 1,5 m de haut. Il existe environ dix espèces de piments (Capsicum frutescens, C. pubescens, C. baccatum, C. annuum, etc.) de taille, de forme, de couleur et de saveur différentes, dont deux sont plus importantes en cuisine; l'espèce annuum et l'espèce frutescens. Leur saveur peut être très piquante, brûlante même.

Les piments sont plus petits et plus pointus que les poivrons (piments doux). Ils mesurent généralement de 2 à 15 cm de long et de 1 à 5 cm de diamètre. Ils sont plus abondants dans les pays chauds.

Il faut éviter de se toucher le visage, les lèvres et les yeux lorsque l'on coupe les piments, car cela peut provoquer des irritations.

VARIÉTÉS

Au Mexique seulement, on en dénombre au moins 15 variétés. Certains piments sont verts (Jalapeño, Serrano, Poblano), d'autres sont cuivrés, pourpres ou rouges (Ancho, Cascabel ou piment cerise, piment de Cayenne, Japone, Hontaka, Pasilla), d'autres encore sont jaunes (Carribe, Guero). Certains piments sont tellement forts qu'ils font pleurer lorsqu'on les coupe (Guero, Habanero, Japone).

Le piment de Cayenne (Capsicum frutescens) : Le piment de Cayenne (Capsicum frutescens) est une poudre de piments rouges déshydratés à saveur brûlante. Le piment de Cayenne peut contenir une ou quelques variétés de piments rouges. Il serait originaire des environs de la rivière de Cayenne en Guyane française. C'est une plante vivace qui peut atteindre jusqu'à 1,5 m. Ses fruits plutôt petits ne dépassent pas 4 cm de long, ils sont de forme allongée et mince. Leur couleur rouge se conserve, même lorsqu'ils sont séchés et moulus. Il est inexact de nommer cette épice «poivre de Cayenne», car ce fruit n'appartient pas à la famille des pipéracées, dont fait partie le poivre, mais à la famille des solanacées. Le piment de Cayenne est très utilisé en Amérique latine et en Inde. Il sert à la fabrication de la sauce Tabasco®, de l'assaisonnement au chili et du curry.

Le paprika (Capsicum annuum) : Le paprika (Capsicum annuum) est une poudre de poivrons rouges déshydratés, qui poussent sur un arbuste originaire d'Amérique. Par la suite, le paprika fut cultivé en Hongrie à la fin du xvi e siècle. Paprika est d'ailleurs un mot hongrois qui s'est imposé dans plusieurs langues. Cette épice est souvent associée à la cuisine hongroise où elle occupe une place très importante. La couleur et la saveur sont plus ou moins prononcées; elles varient selon les variétés de poivrons et piments rouges utilisées (habituellement des poivrons mais certains mélanges incluent aussi des piments), et selon qu'on ne moud que la chair, ou la chair ainsi que la tige, le cœur et les graines. Car plus il y aura de graines présentes lors du broyage et du séchage, plus le paprika sera brûlant. Vérifier l'étiquette pour s'assurer de choisir le paprika qui convient.

La harissa : La harissa est un condiment à base de piment, particulièrement apprécié au Moyen-Orient et en Afrique du Nord; c'est d'ailleurs le condiment national des Tunisiens. La harissa contient une purée de petits piments rouges, du piment de Cayenne, de l'huile, de l'ail et diverses épices pilées dont de la coriandre, des feuilles de menthe, du carvi et parfois plus de vingt autres épices.

L'assaisonnement au chili :L'assaisonnement au chili est un mélange d'épices à base de piments déshydratés moulus. Il peut contenir du poivre, du cumin, de l'origan, du paprika, du clou de girofle et de l'ail. Le piquant des piments employés détermine la force de l'aromate. Les termes chili ou chile ne signifient pas que ces piments sont originaires de ce pays, ils proviennent en fait du Mexique. Chilli est le mot que les Aztèques utilisaient pour désigner le piment.

Le piment tabasco (Capsicum frutescens) : Le piment tabasco (Capsicum frutescens) est une variété de piment qui a donné son nom à une sauce très piquante. D'origine américaine, cette sauce porte le nom d'un État mexicain. Elle fut inventée et brevetée en Louisiane en 1870 par Edmund McIlhenny. Les piments rouges tabasco sont écrasés, puis placés dans des tonneaux de chêne où ils macèrent trois ans avec du sel. La couleur et l'odeur des piments sont évaluées puis ils séjournent ensuite dans du vinaigre distillé jusqu'à quatre semaines, et sont ensuite filtrés et embouteillés.

Le piment des Antilles ou piment cerise :C'est un piment très fort de forme irrégulière et de couleur rouge vif.

Le piment oiseau : Le piment oiseau est généralement cultivé au Brésil, en Guyane et au Mexique. Il est fin, long et son goût est très fort même âcre.

Le piment doux ou poivron du piquillo :C'est un piment moyennement épicé et sucré à la saveur douce et ronde.

Le piment vert des landes :C'est un piment doux qui est cultivé dans le sud ouest de la France dont le goût est proche du poivron.

Etna :C'est un piment rouge de 4 centimètres environ. Sa peau est peu épaisse et il est assez épicé.

Scotch bonnet : Sa peau épaisse passe par toute les couleurs allant du jaune au rouge chocolat. C'est un piment de petite taille qui pique énormément.

Le piment d'Espelette :C'est un piment rouge qui est moyennement fort. Il est le seul piment à bénéficier d'une AOC (Appellation d'origine contrôlée).

Le piment doux niora :C'est un piment doux utilisé dans la cuisine espagnole.

Pasilla : De couleur rouge foncé, le Pasilla n'est autre que le piment Chilaca mais séché.

Piment en poudre : Vendu déjà moulu, on l'utilise plus facilement en cuisine pour relever les plats ou même décorer les assiettes.

Piment végétarien : Piment très prisé aux Antilles, il est très parfumé mais ne pique absolument pas.

Piment rouge : Piment de couleur rouge pouvant provenir de plusieurs variétés différentes.

Piment vert : Piment de couleur verte pouvant provenir de plusieurs variétés différentes.

Jalapeno : Le piment Jalapeno est un d'origine mexicaine. On l'utilise frais grillé, séché ou bien encore garni de fromage.

Guajillo : Le Guajillo est un piment séché provenant du Mexique où il est très prisé. De couleur rouge foncée, ce piment s'utilise pour toutes sortes de sauces et préparations.

Ancho : On appelle piment Ancho la version séchée du piment Poblano, et il est lui aussi très prisé au Mexique.

Pasilla : Le Pasilla est la version séchée du piment Chilaca. Originaire du Mexique, ce piment est relativement peu fort.

Serrano : Ce piment mexicain peut être vert, jaune, rouge ou brun. On le déguste tel quel ou en marinade.

COMMENT CHOISIR ?

Les piments secs et entiers sont souvent ridés, ce qui est normal. Choisir des piments frais ou secs bien colorés, avec une pelure lustrée, exempts de taches et de parties amollies. Les piments moulus devront avoir une couleur uniforme et dégager un bon arôme.

QUE FAIRE AVEC ?

Le piment est beaucoup plus un condiment qu’un légume. Il est souvent séché, mariné ou cuit, puis mis en purée, forme sous laquelle il s’incorpore plus uniformément aux aliments. Il assaisonne une grande variété d’aliments et entre dans la composition de nombreux condiments. En Chine, on prépare une purée de piments rouges avec du sel et de l’huile que l’on nomme öt et qui accompagne de nombreux plats. Le piment moulu entre également dans la composition des poudres de curry et des ketchups. Le piment de Cayenne aromatise une grande variété de mets, principalement les entrées, les soupes, les sauces au beurre ou à la crème et les plats principaux de crustacés ou à base d’œufs.Le paprika et l’assaisonnement au chili parfument de nombreux aliments et leur confèrent de la couleur, particulièrement les aliments fades et peu colorés, tels le riz, les pâtes alimentaires, les béchamels, les salades de pommes de terre. Le paprika s’utilise avec les œufs, la volaille,

les fruits de mer, la mayonnaise et les trempettes au fromage ou les fromages frais. Il est indispensable à la goulasch, un ragoût de bœuf hongrois. La harissa est indispensable au couscous. Elle relève le goût de plusieurs autres aliments, notamment potages, salades, viandes, poissons, ragoûts, riz, sauces, mayonnaises et œufs. On l'utilise telle quelle ou délayée dans du bouillon ou de l'huile d'olive et du jus de citron. Il est indiqué de l'utiliser en petite quantité si l'on n'est pas habitué à sa forte saveur.La sauce Tabasco® aromatise soupes, vinaigrettes, sauces, trempettes, salades composées, haricots, lentilles, ragoûts, viande, volaille et fruits de mer. Une très petite quantité (une à trois gouttes) suffit pour assaisonner tout un plat.

COMMENT PRÉPARER ?

Il faut être prudent avec les quantités et les utiliser à petites doses, car leur saveur se développe pendant la cuisson. Une façon «sécuritaire» de pimenter un plat consiste à faire revenir un piment dans l'huile et à utiliser ensuite celle-ci pour cuisiner.
Le paprika ne doit pas être chauffé trop longtemps pour éviter qu'il ne perde son arôme et sa couleur.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui
Conserver les piments au réfrigérateur sans les laver. Les mettre dans un sac de papier et les placer dans le bac à légumes, ils se garderont environ une semaine.

Les piments se congèlent après avoir été grillés ou blanchis (3 min), puis pelés. Les piments peuvent être marinés ou séchés. Ils sont faciles à déshydrater et se conservent ainsi au moins un an. Placer la poudre de piments dans un récipient hermétique et la conserver dans un endroit sombre, sec et frais.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Les piments contiennent plus de vitamine C que les oranges. Toutefois, les quantités utilisées sont souvent minimes et la plupart du temps le piment est cuit, ce qui diminue l'apport en vitamine C. Si on enlève les graines des piments frais, ils contiennent moitié moins de fibres.
La proportion des divers éléments nutritifs est fortement influencée par les variétés. Ainsi les piments rouges contiennent généralement plus de vitamine A et de vitamine C que les piments verts.

La saveur piquante des piments provient de la capsicine, un alcaloïde tellement puissant qu'il est encore décelable à raison de 1 gramme dilué dans 10 000 litres d'eau. Cette substance fait saliver et elle agit sur le système digestif en activant la digestion. Pour atténuer son effet

piquant dans la bouche, il est préférable d'ingérer du yogourt, du lait, du pain, du riz cuit, du sucre ou des sucreries, ce qui est beaucoup plus efficace que l'eau, car la capsicine se dissout dans l'huile, et non dans l'eau. Les piments de la variété frutescens contiennent jusqu'à 20 fois plus de capsicine que les poivrons.

Il existe une échelle mesurant la tolérance humaine à la puissance des piments, l'échelle Scoville qui compte 300 000 unités. Le Jalapeño est évalué entre 1 500 et 3 000 sur cette échelle; le piment de Cayenne entre 20 000 et 60 000 et la sauce Tabasco®, entre 80 000 et 120 000.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
40 kcal	1,90 g	9,00 g	0,40 g	23,00 mg

calcium	sodium	sucre	fibre	fer
14,00 mg	9,00 mg	5,00 g	1,50 g	1,00 mg

vitamin B6	vitamin C	vitamin PRO A
0,50 mg	143,70 mg	5 712,00 µg

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Fruit de plantes originaires d'Amérique du Sud et d'Amérique centrale. Le piment appartient à la grande famille des Solanacées qui comprend notamment l'aubergine, l'alkékenge, la pomme de terre, le tamarillo et la tomate. Ce fut l'une des premières plantes à être cultivées en Amérique du Sud, il y a 7 000 ans. On utilisait les piments pour leurs propriétés médicinales, comme condiment ou comme légume. Les piments ne furent introduits en Europe qu'à la fin du xve siècle, à la suite des voyages de Christophe Colomb.

À l'origine, la culture du piment n'était faite qu'à des fins décoratives; par la suite, on l'apprécia pour son utilité culinaire. S'adaptant très facilement, il s'est propagé rapidement, surtout grâce à Magellan qui l'introduisit en Afrique et en Asie. On le cultive maintenant sur tous les continents.

Kaldou [3]

En savoir plus [3]

Achards de crevettes [4]

En savoir plus [4]

Tacos al pastor [5]

En savoir plus [5]

Filets de rouget citronnés, petit pois au gingembre et sauce tomate épicée [6]

En savoir plus [6]

Onglet grillé à la sauce verte et pommes de terre rattes [7]

En savoir plus [7]

Mole poblano [8]

En savoir plus [8]

Enchiladas de poulet [9]

En savoir plus [9]

Marinade à l'ail et au piment [10]

En savoir plus [10]

Pikliz [11]

En savoir plus [11]

Poulet frit à la créole [12]

En savoir plus [12]

1 2 [13] 3 [14] 4 [15] 5 [16]
[13] dernier » [16]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15280
[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15280
[3] https://www.qooq.com/recipes/kaldou
[4] https://www.qooq.com/recipes/achards-de-crevettes
[5] https://www.qooq.com/recipes/tacos-al-pastor
[6] https://www.qooq.com/recipes/filets-de-rouget-citronnes-petit-pois-au-gingembre-et-sauce-tomate-epicee
[7] https://www.qooq.com/recipes/onglet-grille-la-sauce-verte-et-pommes-de-terre-rattes
[8] https://www.qooq.com/recipes/mole-poblano
[9] https://www.qooq.com/recipes/enchiladas-de-poulet
[10] https://www.qooq.com/recipes/marinade-lail-et-au-piment
[11] https://www.qooq.com/recipes/pikliz
[12] https://www.qooq.com/recipes/poulet-frit-la-creole
[13] https://www.qooq.com/ingredients/piments?page=1
[14] https://www.qooq.com/ingredients/piments?page=2
[15] https://www.qooq.com/ingredients/piments?page=3
[16] https://www.qooq.com/ingredients/piments?page=4