



[< retour](#)

Epicerie

Piment de Cayenne



Aimez-vous cet ingrédient ?

[IMPRIMER \[1\]](#)

[TÉLÉCHARGER \[2\]](#)

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Epices

Origine : Mexique

Famille : Solanacées

Poids moyen : 2g

Le piment de Cayenne (*Capsicum frutescens*) se trouve sous forme de poudre de piments rouges déshydratés à saveur brûlante ou bien en entier. 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.

Le piment de Cayenne s'utilise avec modération car il est très piquant. Une pincée est habituellement suffisante pour assaisonner tout un plat. 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

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.

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 ôt et qui accompagne de nombreux plats. 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.

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.

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 capsaïcine, 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 capsaïcine se dissout dans l'huile, et non dans l'eau. Les piments de la variété frutescens contiennent jusqu'à 20 fois plus de capsaïcine 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

318
kcal

protéines

12,01
g

glucide

56,63
g

lipide

17,27
g

magnesium

152,00
mg

calcium

148,00
mg

sodium

30,00
mg

acides
gras
saturés

3,26
g

phosphore

293,00
mg

sucre

10,34
g

fibre

27,20
g

cuivre

0,37
mg

zinc

2,48
mg

fer

7,80
mg

manganèse

2,00
mg

vitamin
B1

* 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.

Frites de polenta et tomates en chili [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

Verrines minute méditerranéenne à la mousse de tomate et ratatouille [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

Penne all'arrabiata [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

Poulet frit à l'américaine [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

Paleron de boeuf braisé aux épices [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

Beurre au piment de cayenne [8]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15281>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15281>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/frites-de-polenta-et-tomates-en-chili>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/verrines-minute-mediterraneenne-la-mousse-de-tomate-et-ratatouille>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/penne-allarrabiata>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/poulet-frit-lamericaine>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/paleron-de-boeuf-braise-aux-epices>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/beurre-au-piment-de-cayenne>