



< retour

*Epicerie*

# Poivre de Sichuan



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**



**Type :** Poivre

**Origine :** Asie

**Famille :** Rutacées

Le poivre du Sichuan (ou baies de Sichuan) (*Zanthoxylum piperitum*) a une saveur unique qui produit à la fois une sensation d'irritation dans la bouche comme le piment, mais aussi de picotement dû à la présence de sanshools (principalement alpha sanshool et alpha hydroxy sanshool).

Malgré son nom, cette épice ne fait pas partie de la famille du poivre, mais de celle des Rutacées (agrumes). Elle est communément utilisée dans la cuisine sichuanaise, tibétaine, bouthanaïse et japonaise entre autres. Elle entre dans la composition du mélange " Cinq épices ". Une fois séchées, les baies sont débarrassées de leurs graines très amères. Ce poivre entre dans la composition des "5 épices".

Il est préférable de le concasser au dernier moment.

## VARIÉTÉS

Le poivre du Sichuan possède un arôme unique et une saveur qui n'est pas piquante comme celle des poivres. Il a un goût légèrement citronné et crée une légère sensation d'anesthésie sur la langue à cause de l'hydroxy-alpha-sanshool (3%) qu'il contient.

## COMMENT CHOISIR ?

Il faut veiller lorsque l'on achète du poivre de Sichuan à obtenir une qualité irréprochable. On trouve souvent de la très mauvaise qualité, avec des moisissures, beaucoup de poussière, de brindilles, d'épines et une proportion anormale de graines noires.

## QUE FAIRE AVEC ?

Selon les recettes, on l'écrase un peu avant de l'ajouter à la nourriture en général au dernier moment. On utilise seulement les fruits débarrassés de leurs graines noires.

## COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Le poivre de Sichuan se conserve au moins un an au sec dans une boîte hermétique, à l'abri de la lumière.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

calories	protéines	glucide	lipide	magnésium
255 kcal	10,95 g	64,81 g	3,26 g	194,00 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
437,00 mg	44,00 mg	0,98 g	173,00 mg	0,64 g
fibre	cuivre	zinc	fer	manganèse

26,50  
g

1,13  
mg

1,42  
mg

28,86  
mg

5,63  
mg

vitamin  
B1

0,11  
mg

[Afficher plus](#)

\* Source de données : AFSSA

## HISTOIRE

Quelques rares introductions en Europe aux 17e et 18e siècles; ce sont surtout les botanistes du 19e siècle qui ont fait connaître le poivrier de sichuan en Europe.

## Saumon gravlax mariné aux fruits de la passion, sauce cacao et roquette [3]

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

## Tuiles au poivre [4]

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

## Caramel d'orange au poivre de sichuan [5]

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

---

### Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15296>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15296>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/saumon-gravlax-marine-aux-fruit-de-la-passion-sauce-cacao-et-roquette>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/tuiles-au-poivre>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/caramel-dorange-au-poivre-de-sichuan>