



[< retour](#)

Epicerie

Poivre vert



Aimez-vous cet ingrédient ?

[IMPRIMER \[1\]](#)

[TÉLÉCHARGER \[2\]](#)

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

jan fév mar avr mai jui jui aoû sep oct nov
déc

Type : Poivre

Poids moyen : 35g

Le poivrier ne pousse que sous les climats tropicaux très chauds et très humides. Il en existe plusieurs centaines d'espèces. Les tiges ligneuses et lisses peuvent atteindre jusqu'à 10 m de hauteur et sont soutenues à l'aide de tuteurs. Le tronc et les tiges sont pourvus de racines aériennes qui peuvent se fixer sur les arbres. Les feuilles ovales en forme de palmes sont vert foncé. Après 3 ou 4 ans, de petites fleurs blanches, regroupées en épis allongés,

donnent naissance à des grappes de petits fruits globuleux qui passent du vert au rouge puis au brun en mûrissant. Les grains de poivre vert, de poivre noir et de poivre blanc proviennent de la même plante. En fait, ils correspondent à différents stades de mûrissement.

La saveur du poivre s'accroît lorsque les aliments sont congelés.

VARIÉTÉS

Le poivre vert provient de fruits cueillis lorsqu'ils sont encore verts. Il est peu piquant et légèrement fruité. On le conserve dans une saumure, dans le vinaigre, ou alors séché.

COMMENT CHOISIR ?

Le poivre est commercialisé entier, concassé ou moulu, nature ou assaisonné (poivre à l'oignon, à l'ail, au céleri, au citron, etc.). Le poivre vert est vendu saumuré, vinaigré ou séché. Pour obtenir le maximum de saveur, il est préférable d'acheter le poivre en grains et de le mouler au moment de l'incorporer à un mets ou à une préparation. Choisir des grains lourds, compacts, peu friables et d'une coloration uniforme. Le poivre moulu peut contenir des impuretés, être moisi ou être falsifié, c'est-à-dire avoir été mélangé avec un aromate moins coûteux. L'acheter de préférence dans un endroit où le renouvellement des stocks est rapide pour obtenir un maximum de saveur et d'arôme.

QUE FAIRE AVEC ?

Le poivre est une des épices les plus employées dans le monde. On l'ajoute à presque tous les aliments salés, chauds ou froids: sauces, légumes, viandes, charcuteries, vinaigrettes et même certains desserts. Le poivre blanc assaisonne souvent les aliments où il peut passer inaperçu, tels les sauces blanches, la volaille et le poisson. Les grains entiers aromatisent les marinades, les pâtés, la charcuterie, les fromages et les soupes, les courts-bouillons et les ragoûts.

COMMENT PRÉPARER ?

Le poivre moulu perd de sa saveur et de son arôme s'il cuit pendant plus de deux heures. Ajouter le poivre moulu en toute fin de cuisson afin d'éviter qu'il ne devienne amer.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Le poivre entier se conserve indéfiniment à la température de la pièce. La durée de conservation du poivre moulu est de trois mois. Le poivre vert se conservera une semaine une fois le contenant entamé, sinon pendant un an.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

On dit le poivre tonique, stimulant, carminatif et antibactérien. Il contient de la pipérine, un alcaloïde qui irrite la muqueuse de l'estomac, mais qui active la salivation et la production de sécrétions gastriques et qui aide la digestion.

À forte dose, le poivre devient irritant et échauffant.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
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
fibres	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

Fruit du poivrier, arbrisseau grimpant originaire de l'Inde, le poivre est consommé depuis des temps immémoriaux. Il a joué un rôle important au long de l'Histoire; il servit d'offrande aux dieux, d'impôt, de monnaie et de rançon. Lors de la chute de Rome, le poivre servait de monnaie d'échange pour payer les tributs aux envahisseurs barbares. Pendant tout le Moyen Âge, on se servit du poivre comme monnaie, la richesse d'un homme se mesurait alors à ses stocks de poivre. Cette épice rehaussait le goût des aliments et était fort utile pour masquer le manque de fraîcheur, notamment pour la viande faisandée, condition fréquente avant l'invention des méthodes modernes de conservation. La recherche du poivre incita des explorateurs à prendre la mer et fut à l'origine de la découverte de continents. Le commerce du poivre a contribué à la richesse de grandes cités marchandes européennes et arabes. L'Indonésie et l'Inde sont les deux plus importants producteurs de poivre.

Sauce au poivre vert [3]

[En savoir plus](#) [3]

Bar de ligne mariné au poivre vert [4]

[En savoir plus](#) [4]

Brochettes d'agneau "morunos" de pampelune [5]

[En savoir plus](#) [5]

Magret séché aux deux poivres [6]

[En savoir plus](#) [6]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15299>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15299>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/sauce-au-poivre-vert>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/bar-de-ligne-marine-au-poivre-vert>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/brochettes-dagneau-morunos-de-pampelune>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/magret-seche-aux-deux-poivres>