



< retour

*Epicerie*

# Harissa



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**



**Type :** Autres condiments

**Origine :** Mexique

**Famille :** Amérique du sud,  
Amérique centrale

La Harissa est une purée de piments rouges provenant du Maghreb. Les piments sont séchés et broyés en compagnie d'autres épices comme le cumin notamment. Il existe de très nombreuses variétés.

La harissa, mélangée dans du bouillon, est l'épice du couscous.

# VARIÉTÉS

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.

## COMMENT CHOISIR ?

La harissa se trouve partout en conserve, en tube, en poudre ou fraîche.

## QUE FAIRE AVEC ?

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.

## 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

La harissa fait maison peut se conserver au réfrigérateur dans un bocal bien fermé pendant 6 semaines.

## 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	protéines	glucide	lipide	magnesium
75 kcal	2,70 g	7,10 g	2,90 g	47,20 mg
calcium	sodium	phosphore	fibres	cuiivre
78,10 mg	1 120,00 mg	63,00 mg	5,10 g	1,00 mg
zinc	fer	manganèse	vitamin B1	vitamin B2
1,00 mg	3,10 mg	1,00 mg	0,05 mg	0,21 mg
vitamin B3				
0,05 mg				

[Afficher plus](#)

\* 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.

# Couscous rapide [3]

En savoir plus [3]

---

## Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15552>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15552>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/couscous-rapide>