< retour

*Epicerie*

# Piment Thaï

**Aimez-vous cet ingrédient ?**

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**

**Type :** Epices

**Origine :** Amérique centrale, Amérique du sud

**Famille :** Solanacées

**Poids moyen :** 2g

Le piment Thaï Dragon est un piment mince de 8 cm de long. Le plant produit plus de 150 piments. 8 fois plus fort que le jalapenos. Excellent pour la la cuisine asiatique.

Si l'on désire diminuer le goût brûlant des piments, on doit veiller à ne pas consommer les graines ni les membranes intérieures blanchâtres. On peut aussi mettre les piments à

tremper dans de l'eau froide avec un peu de vinaigre pendant environ une heure.

## 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.

## 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 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.

| 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 xv e 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.

# Cubes de saumon marinés au piment [3]

En savoir plus [3]

## Tofu frit et sa sauce soja épicée [4]

En savoir plus [4]

---

**Liens**

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15685

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15685

[3] https://www.qooq.com/recipes/cubes-de-saumon-marines-au-piment

[4] https://www.qooq.com/recipes/tofu-frit-et-sa-sauce-soja-epicee