



< retour

*Epicerie*

# Poivre long



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**



**Type :** Poivre

**Origine :** Inde

**Famille :** Pipéracées

Le poivre long est le fruit d'une liane provenant d'Inde. Il est récolté avant maturité pour ensuite être séché au soleil. De forme oblongue et de couleur gris-brun, il mesure de 2 à 3 cm. Il est moins fort que le poivre noir et possède une légère saveur sucrée.

Sa saveur est plus chaude et légèrement sucrée mais moins forte que le poivre noir. Ce

poivre possède certaines ressemblances gustatives avec la cannelle.

## VARIÉTÉS

Le Poivre long (piper longum) a une forme de chaton (de noisette) de 2 à 4 cm de long.

## COMMENT CHOISIR ?

Choisir du poivre entier plutôt que du poivre moulu. On le trouve dans les épicerie fines.

## QUE FAIRE AVEC ?

Le poivre long est superbe dans les plats mijotés ou les soupes d'hiver. Son petit côté sucré, voire cannelle, permet de l'utiliser avec parcimonie dans les pâtisseries.

## 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.

## 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<br>kcal  | 10,95<br>g  | 64,81<br>g                | 3,26<br>g    | 194,00<br>mg |
| calcium      | sodium      | acides<br>gras<br>saturés | phosphore    | sucré        |
| 437,00<br>mg | 44,00<br>mg | 0,98<br>g                 | 173,00<br>mg | 0,64<br>g    |
| fibre        | cuivre      | zinc                      | fer          | manganèse    |
| 26,50        | 1,13        | 1,42                      | 28,86        | 5,63         |

g  
vitamin  
B1  
**0,11**  
mg

mg

mg

mg

mg

[Afficher plus](#)

\* Source de données : AFSSA

## HISTOIRE

Fruit d'une liane originaire de l'Inde, poussant à l'état sauvage sur les contreforts de l'Himalaya.

# Pâte à tartiner au citron et au poivre [3]

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

---

### Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15890>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15890>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/pate-tartiner-au-citron-et-au-poivre>