

RAPHAEL'S HEALTHY KITCHEN

Fiches Épices & Nutrition

Piment d'Espelette

Famille : Solanacées | Genre : Capsicum | Espèce : Capsicum annuum (variété « gorria »)

Le **piment d'Espelette**, ou *ezpeletako bipperra* en langue basque, détient un statut prestigieux : il s'agit de la seule et unique épice française dotée d'une Appellation d'Origine Protégée (AOP). Bien que ses racines précises issues de la Mésoamérique restent floues, les traces de sa culture dans les sols fertiles entourant le village d'Espelette remontent à 1650. Historiquement, cette production est une « affaire de femmes » cherchant une alternative ingénieuse au poivre noir traditionnel alors fort onéreux. Elles découvrirent rapidement que ce piment éloignait les insectes tout en offrant aux salaisons, jambons et viandes une conservation, une couleur et un arôme d'exception. Les fruits de la variété « **gorria** », longs et légèrement recourbés, sont récoltés à belle maturité rouge entre août et décembre avant de subir un séchage méticuleux.

EN CUISINE

- **Profil sensoriel** : Classé comme modérément piquant (généralement noté à 4/10 sur l'échelle de Scoville simplifiée), il se caractérise par une présence longue en bouche et un profil olfactif très complexe. Il développe de superbes notes fruitées, de tomate mûre et de foin séché.
- **Un usage universel** : Véritable couteau suisse du garde-manger, il se glisse partout et remplace avantageusement le poivre dans n'importe quelle recette. Il rehausse les préparations de sa chaleur et de sa rondeur fruitée sans jamais saturer les papilles : idéal pour les trempettes au fromage frais, les crackers maison, les omelettes, les vinaigrettes, marinades, plats mijotés, poissons et fruits de mer.
- **L'âme du Pays basque** : Il signe le tempérament des spécialités locales comme la piperade, l'axoa de veau, le marmitako de thon ou le fameux condiment liquide **xipister**. En note finale audacieuse, il sublime les desserts au chocolat, les biscuits aux fruits ou le cocktail Bloody Mary.

EN PRATIQUE

- **Critères de choix** : Il s'achète traditionnellement entier tressé sur corde, ou plus fréquemment en poudre. Veillez à ce que la poudre affiche une robe bien rouge et homogène, exempte de toute trace de brunissement (signe d'oxydation ou d'altération).
- **Garantie AOP** : La présence du logo officiel AOP jaune et rouge est indispensable. Elle assure le respect strict des méthodes artisanales, le terroir de production basque et l'authenticité de la variété botanique « gorria ».

LE SAVIEZ-VOUS ?

La molécule responsable du piquant s'appelle la **capsaïcine**. En 1912, le pharmacologue américain William Scoville créa son échelle éponyme pour en mesurer la concentration. Si le poivron culmine à zéro, les sélections contemporaines comme le Pepper X atteignent des sommets vertigineux à 3 180 000 unités !



CLIN D'ŒIL DU CHEF

Grâce à son équilibre aromatique remarquable et sa rondeur fruitée unique, le piment d'Espelette est l'allié par excellence d'une cuisine saine et ensoleillée. Il permet de réduire l'apport en sel tout en apportant une profondeur visuelle et gustative d'une grande distinction.