

RAPHAEL'S HEALTHY KITCHEN

Fiches Épices & Nutrition

Paprika de Hongrie

Famille : Solanacées | Genre : Capsicum | Espèce : C. annuum

Rapporté d'Amérique par Christophe Colomb à la fin du XVe siècle, le piment a trouvé en Europe plusieurs terres d'élection, notamment l'Espagne mais surtout la Hongrie, où le paprika est devenu un véritable emblème national. Le mot lui-même est emprunté au serbo-croate *pàpar* (« poivre, poivron »), apparenté au latin *piper*. Dans les célèbres régions de **Szeged et Kalocsa**, ses principales zones de culture, il bénéficie d'une Appellation d'Origine Protégée (AOP). Souvent qualifié de « piment doux » en France, sa gloire gastronomique européenne doit beaucoup à **Auguste Escoffier**, qui l'introduisit à la carte de ses restaurants et au cœur de ses ouvrages de référence.

EN CUISINE

- **Profil aromatique** : Surnommé « l'or rouge de Hongrie », ce piment séché puis broyé offre une palette de saveurs fruitées et parfois subtilement caramélisées. Il peut être doux, plus ou moins piquant, ou même fumé, bien que ce dernier traitement soit moins traditionnel en Europe centrale que pour le *pimentón* espagnol.
- **Classiques hongrois** : Il constitue la signature aromatique absolue du **goulash** (le plat national), mais également de ragoûts typiques comme le *pörkölt*, le *tokány*, le traditionnel *paprikás*, ou encore de la soupe de poisson *halászlé*.
- **Cuisine contemporaine** : D'une grande polyvalence, il donne une éclatante couleur rouge ou orangée et du relief aux pommes de terre, biscuits apéritifs maison, couscous, farces, merguez artisanales, œufs ou sauces bisque.

EN PRATIQUE

- **La règle d'or (Vigilance)** : Attention absolue lors de la cuisson ! Le paprika brûle très facilement. **S'il brûle, il devient instantanément amer** et gâche le plat. Intégrez-le hors du feu ou dans un liquide pour protéger ses arômes.
- **Le choix traditionnel** : Dans la culture hongroise, la variété la plus couramment plébiscitée au quotidien est l'**édessnemes** (« doux noble »), modérément sucré et très peu piquant.
- **À l'achat** : Recherchez en priorité une poudre bien rouge, d'une couleur vive et parfaitement uniforme. Le logo AOP reste le gage ultime de son origine et de sa qualité.



LE PRIX NOBEL DU PAPRIKA

En 1928, le scientifique Albert Szent-Györgyi, alors en poste à l'université de Szeged, réussit à isoler la **vitamine C**. C'est en grande partie grâce à ses recherches menées directement sur le paprika frais locale qu'il parvint à cette découverte historique, ce qui lui valut le prestigieux ****prix Nobel de médecine en 1937****. Un formidable argument pour notre cuisine saine !