

RAPHAEL'S HEALTHY KITCHEN

Fiches Épices & Nutrition

Piment Fort (Séché)

Famille : Solanacées | Genre : Capsicum | Espèces : C. annuum, frutescens, chinense, baccatum, pubescens

Tous les piments appartiennent à la famille des Solanacées et au genre *Capsicum*, qui puise son étymologie dans le latin *capsa* (« boîte »), rappelant la structure creuse de ce fruit qui protège ses graines en son sein. On dénombre des dizaines d'espèces, parmi lesquelles cinq sont particulièrement cultivées : *annuum*, *frutescens*, *chinense*, *baccatum* et *pubescens*. Les variétés s'avèrent innombrables, de la plus douce (le poivron, qui est botaniquement un piment) aux plus incendiaires. Les poudres fortes du commerce sont traditionnellement élaborées à partir des groupes « cayenne » ou « piment oiseau », mais la gamme s'élargit aujourd'hui aux variétés de tabasco ou d'habanero.

EN CUISINE

- **Palette aromatique** : Bien que le feu du piment ait tendance à masquer sa complexité, il développe une grande diversité aromatique influencée par son terroir, sa culture et son séchage : on y décèle des notes fruitées, florales, boisées, terreuses ou doucement amères.
- **Traditions mondiales** : Omniprésent dans les gastronomies d'Amérique latine, des Antilles, d'Asie ou d'Afrique subsaharienne, il réchauffe les grands mélanges iconiques comme le **shichimi tōgarashi** japonais ou le **berbéré** éthiopien, et signe le piquant du **kimchi** coréen.
- **Accords audacieux** : Son alliance avec le chocolat noir est un grand classique. Associé à une pointe de sel, il assaisonne merveilleusement les fruits tropicaux (mangue, ananas). Au Mexique, il relève de manière typique les criquets frits (**chapulines**).

EN PRATIQUE

- **Le geste technique** : La puissance du piment fort séché impose de le travailler avec une rigoureuse précision. Cuisinez-le **à la pincée ou à la pointe du couteau** pour maîtriser l'assaisonnement sans saturer le plat.
- **À l'achat** : Privilégiez une poudre à la couleur intense, à l'odeur bien marquée et à la texture homogène dépourvue de grumeaux. Achetez de petites quantités et prenez garde aux poudres falsifiées.

LE SAVIEZ-VOUS ?

La sensation de brûlure est provoquée par la **capsaïcine**. Ce composé actif stimule directement les récepteurs de la chaleur dans la bouche : il ne s'agit donc pas d'une saveur, mais d'une **sensation douloureuse**. Pour y faire face, notre cerveau sécrète des **endorphines** aux vertus apaisantes et euphorisantes. C'est ce combo douleur/plaisir qui rend accro !



ASTUCE DU CHEF

En cuisine saine, l'usage maîtrisé du piment fort permet de stimuler le métabolisme et de rehausser instantanément les saveurs d'un plat végétal ou d'un bouillon sans aucun ajout de matières grasses ni excès de sodium.