

Travailler le piment

avec **METRO**

COMMENT LE CHOISIR ?

Cette gousse charnue, renfermant de nombreuses graines, se trouve sous forme fraîche, séchée entière ou en poudre.

- ✓ **Frais** : piment bien charnu, de couleur vive, à la peau ferme, lisse, brillante et sans taches brunes
- ✓ **Séché** : sans trace de moisissure, ni parties molles
- ✓ **Moulu** : couleur uniforme, bonne odeur

COMMENT LE CONSERVER ?

Frais, le piment se conserve au réfrigérateur, dans un sac en papier, pendant une à deux semaines. Vous pouvez aussi le congeler (entier ou découpé).

Sec, il se garde plusieurs mois dans un endroit sec, à l'abri de la chaleur, de la lumière et de l'humidité.

TRAVAILLER LE PIMENT

Condiment indispensable dans la cuisine asiatique, mexicaine, créole ou encore basque (piperade, poulet basquaise...), le piment relève tout type de plat froid ou chaud, ainsi que les sauces. Il s'utilise pendant la cuisson ou cru comme assaisonnement final.

Les plus doux et les plus gros peuvent aussi se farcir avec de la viande hachée, du thon ou du fromage. Essayez-le en dessert, notamment avec des fruits frais ou du chocolat, ou dans un cocktail à base de tequila !



LA PRÉPARATION

Avant de travailler les piments les plus forts (frais ou séchés), mettez des gants. Évitez de vous toucher le visage ou les yeux. Lavez bien vos mains et les ustensiles après manipulation. Si vous prévoyez de tailler le piment (rondelles, lanières ou brunoise), ôtez son pédoncule puis coupez-le en deux dans la longueur afin d'éliminer facilement les graines et les membranes avec la pointe du couteau ou une cuillère.



LES MODES DE CUISSON

Le dosage doit être maîtrisé, d'autant plus que le piquant se développe avec la cuisson. Pour atténuer sa force, vous pouvez enlever les graines ou utiliser un piment entier, ajouté en fin de cuisson. Les piments doux peuvent être poêlés avec un peu d'huile d'olive et du sel avant d'être servis en tapas.



LES DIFFÉRENTS USTENSILES

DÉCOUPER

- ✓ **couteau d'office**
- ✓ **évideur à légumes** : pour retirer les graines tout en laissant le piment entier

SE PROTÉGER

- ✓ **gants en nitrile**
- ✓ **gants en latex**

MOUDRE

- ✓ **moulin à piment** pour les piments secs

UN CONDIMENT COUP DE FOUET

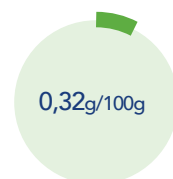
Le piment frais, d'un apport calorique négligeable au vu des quantités employées, est riche en vitamine C et en antioxydants. La molécule responsable de la saveur piquante est la capsaïcine. Elle active la digestion. Bon à savoir : pour atténuer la chaleur en bouche, l'eau est inutile (la capsaïcine est liposoluble) ; mangez plutôt un produit laitier.

Bon à savoir

Pour atténuer la chaleur en bouche, l'eau est inutile (la capsaïcine est liposoluble) ; mangez plutôt un produit laitier.



Très riche en
VITAMINES C



Très pauvre en
LIPIDES

Il vous reste des piments ?

Préparez votre huile pimentée maison en les faisant infuser dans de l'huile d'olive, avec les aromates de votre choix.

AVEC QUOI ASSOCIER LE PIMENT ?

AVEC DES ÉPICES,
HERBES, CONDIMENTS

Cannelle, cumin, curry, vanille, aneth, ciboulette, coriandre, origan, romarin, sarriette, thym, ail, gingembre, moutarde

AVEC DES FRUITS
ET DES PRODUITS SUCRÉS

Abricot, agrumes, grenade, mangue, figue, pastèque, poire, chocolat noir, miel, lait de coco



AVEC DES FÉCULENTS

Pomme de terre, pâtes, riz, gnocchi

AVEC DES
PRODUITS LAITIERS

Beurre, fromage de brebis, fromage de chèvre

AVEC DES PRODUITS
DE LA MER

Anchois, poissons blancs, poissons gras, gambas, crustacés



AVEC DES LÉGUMES

Asperge, avocat, carotte, chou, courges, haricots secs, patate douce, tomate



AVEC DES VIANDES

Volailles, veau, porc, bœuf, charcuteries, œuf, foie gras



AVEC DES VINS

La famille des piments comprend le piment Oiseau, d'Espelette, de Cayenne, le rouge, le vert, le paprika servant de base à des préparations comme la harissa, le wasabi, le Tabasco ou encore le raifort. Les accords se font avec des muscats secs ou avec du sucre résiduel, **des moelleux d'Alsace, de Loire ou encore du Sud-Ouest** qui atténueront les papilles.



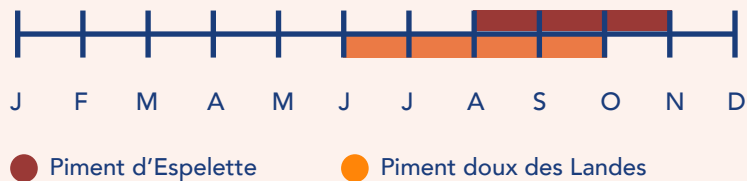
POUR GAGNER DU TEMPS

J'achète 
sur 

- ✓ **Piments en conserve** : entiers, en rondelles ou en purée
- ✓ **Piment en flocons ou en poudre**
- ✓ **Sauces pimentées prêtes à l'emploi**
- ✓ **Produits aromatisés au piment** : beurre, terrine, saucisson, olives, fromage, moutarde, vinaigre, huile, sel, chips, chocolat...

LA SAISON

Les piments étant cultivés dans de nombreux pays, ils sont disponibles toute l'année, en frais ou en sec. En France, les deux variétés labellisées sont saisonnières.



L'ORIGINE



Les principaux producteurs mondiaux de piment sont en Asie (Chine et Inde essentiellement). Les premiers exportateurs sont cependant le Mexique et l'Espagne.

En France, les piments sont cultivés en zone méridionale, notamment dans le pays Basque, et en zone tropicale outre-mer.

La production de piment d'Espelette en poudre a atteint 245 tonnes en 2022.

LE PANAIS DISPONIBLE CHEZ METRO

Il existe des milliers de variétés de piments, de toute forme, couleur (vert, jaune, rouge ou brun) et arôme (fruité, caramélisé, herbacé, fumé...). Mais ils ont tous en commun leur saveur piquante, qui permet de les classer selon les 10 grades de l'échelle de Scoville :

DOUX (0 À 2) : poivron, doux des Landes, paprika doux

MOYENS (3 À 5) : Niora, Ancho, Espelette, Chimayo, Jalapeno, Sucette de Provence

FORTS (6 À 8) : Cayenne, Oiseau, Cascabel, De Arbol

TRÈS FORTS (9 À 10) : Tabasco, Habanero, Carolina Reaper

J'achète 
sur  **METRO.fr**

LES PIMENTS FRANÇAIS LABELLISÉS



LE PIMENT D'ESPELETTE

Le plus célèbre des piments français est le piment d'Espelette (AOP). Rouge et d'un piquant équivalent au poivre, il est très apprécié pour son intensité non brûlante et son arôme fruité et grillé.



LE PIMENT DOUX DES LANDES

Toujours dans le sud-ouest, le piment doux des Landes bénéficie d'un Label Rouge. C'est une variété ancienne verte, à la saveur non piquante.

Snacking

Entrées & soupes

auxdelicesdantan_ Beauvais - France

274 J'aime

auxdelicesdantan_ Bonjour Frite de patate douce au piment 🌶️

veritablegarden

31 J'aime

veritablegarden Aujourd'hui, direction le Mexique et sa recette incontournable : le guacamole ! 🥑

lespetitsbols Paris

769 J'aime

lespetitsbols Veloute de maïs doux et salade fraîche : oignon rouge, poivron, maïs et piment vert 🍋

Plats du jour

Sucré, desserts

sactattooodfooddude Sacramento

5 007 J'aime

sactattooodfooddude Salmon :: Fennel :: Red Pepper :: Olives :: Saffron :: Piment d'Espelette :: Orange Vinaigrette.

boo.raan Knokke-Heist

157 J'aime

boo.raan Which dish is your favorite on a rainy day like today? 🌧️

One of our favorites is the Tom Ka Kai! 🍲👍

david_briand L'École Valrhona

621 J'aime

david_briand Le mariage du chocolat avec le piment d'Espelette et le citron vert 🍋 #chocolat #chocolate #cake #pastry #pastrylove #pastrychef #tarte #lime #chile #photography #teamvalrhona #davidbriand #mof #original

Plats gastro

tonigomilabilioni

550 J'aime

tonigomilabilioni Pimientos a la brasa yema de huevo mosquitos y trufa, pequeñas tapas de un viernes

#algaidamagrades Bon vespre

xoco.gourmet

91 J'aime

xoco.gourmet Mayan Red 70% dark chocolate praline with Madagascar vanilla and chili pepper. By @clement.gallot @lescanaillespigalle

Plus d'infos et de produits sur [METRO.fr](https://www.metro.fr)

