



An nou manjé manjé péyi a



Le Piment

Capsicum (C. annuum, C. baccatum, C. chinense, C. frutescens, C. pubescens)

Origine :

Cette plante de la famille des solanacées n'est connue qu'à l'état cultivé. Elle est originaire d'Amérique du Sud et a été probablement domestiquée au Mexique où on a retrouvé des graines vieilles de 5000 ans.

Description :

Le fruit est une baie d'un type particulier, la pulpe est relativement mince et forme une espèce de capsule entourant un placenta plus ou moins volumineux portant de nombreuses graines.

Saisonnalité :

Floraison : toute l'année

Fructification : toute l'année

Apport nutritionnel (pour 100g) :

Eau 90,25 g • Calories 32 Kcal • Protides 1,74 g • Lipides 0,44 g • Glucides 6,70 g • Fibres 3,7 g • Calcium 11 mg • Magnésium 22 • Potassium 305 • Fer 0,86 mg
Vitamines : A 937 µg • C 100 mg

Les bienfaits :

Le piment est antibactérien, antiseptique, diurétique, sudorifique et digestif.

En usage externe, il soulagerait l'arthrite, le rhumatisme et la dystrophie.

Utilisation :

Les piments sont utilisés en cuisine dans toutes sortes de préparations comme les currys en Inde, le goulasch en Hongrie (le piment y est appelé paprika), les tortillas et le chilli con carne au Mexique, les pickles et chutneys dans les pays anglo-saxons, le couscous en Afrique du Nord avec la harissa, les chorizos en Espagne.etc... Dans la cuisine créole, on le rencontre au sein de nombreuses recettes telles que : foies en pimentade, brochettes de lambis grillés sauce chien, court-bouillon de poisson.

En entrée

Bonbons aux piments

Préparation : 20mn • Cuisson : 10mn

Ingrédients pour 8 personnes :

250 g Pois chiche secs • 1 botte d'oignons pays • 1 c à café de sel • 1 c à café de curcuma • 1/2 c à café de cumin • 50 g de gingembre • Piments verts forts (selon goût)

1. Mettre les pois à tremper la veille (au moins 12 heures avant) dans beaucoup d'eau froide.
2. Enlever la peau des pois et mixer ou mouliner finement jusqu'à obtention de la consistance d'une purée fine.
3. Ajouter l'assaisonnement, les oignons pays émincés finement, le piment vert et le gingembre écrasés finement. Bien mélanger.
4. Prélever 1 cuillère à soupe de la préparation, lui donner la forme d'une boule, l'aplatir dans la paume de la main, légèrement huilée, de façon à obtenir un disque de 4 cm de diamètre, sur une épaisseur de 8 à 10 mm.
5. A l'aide du petit doigt, faire un trou au centre de la galette obtenue, et frire à 150/160 °C, jusqu'à l'obtention d'une belle couleur.
6. Egoutter sur du papier absorbant avant de servir.

En plat principal

Piments Verts Farcis

Préparation : 15mn • Cuisson : 50mn

Ingrédients pour 6 personnes :

6 gros piments verts doux ou 12 moyens • 1 petite boîte de champignons de Paris en morceaux • 1 boîte de concentré de tomates • 2 verres de riz basmati • 300 gr de jambon blanc haché • 3 échalotes • 3 c à soupe d'huile d'olive • 3 c à café de sel fin • 3 c à café de poivre moulu • 3 c à café de cumin moulu

1. Préchauffer le four thermostat 7.
2. Dans un plat rectangulaire, aligner les piments lavés, coupés en deux dans la longueur et épépinés.
3. Pendant ce temps, faire cuire le riz 10 mn dans de l'eau bouillante salée; égoutter et ajouter aux champignons et jambon haché, aux échalotes finement émincées; saler et poivrer, ajouter le cumin : bien mélanger cette farce.
4. Emplir chaque demi-piment de cette préparation : tasser bien. Arroser chaque piment farci d'une demi cuillère d'huile d'olive. Terminer en couvrant chaque piment farci d'une demi cuillère à soupe de concentré de tomate.
5. Enfouir en mettant la valeur de deux verres d'eau au fond du plat; laisser cuire 50 mn th 7 en surveillant.

En dessert

Tarte torride au chocolat

Préparation : 30mn • Cuisson : 35mn

Ingrédients pour 2 personnes :

La pâte

100 g de farine • 1 pincée de piment de Cayenne • 50 g de beurre • 30 g de sucre en poudre • Sel.

La garniture

100 g de chocolat noir • 1 pincée de piment de Cayenne • 10 cl de crème liquide

Préparer la pâte :

1. Dans un saladier, mélanger la farine avec le sucre, le beurre, le piment de Cayenne et 1 pincée de sel.
 2. Humecter légèrement la pâte et former une boule. La couvrir d'un torchon et la laisser reposer 1 heure à température ambiante.
 3. Préchauffer le four à 210°C (Th. 7)
 4. Etaler la pâte. Foncer un moule à tarte avec la pâte.
 5. Enfouir et laisser cuire la pâte à blanc pendant 20 mn.
- Préparer la garniture :
6. Râper le chocolat et le mettre dans un grand bol. Dans une casserole à fond épais, porter la crème à ébullition et la verser sur le chocolat. Couvrir pendant 1 minute et mélanger.
 7. Ajouter le piment. Répartir la garniture sur le fond de la tarte.
 8. Laisser refroidir avant de déguster.