

LE PIMENT

Historique:

Le piment est une gousse plus ou moins charnue qui contient de nombreuses graines dans sa cavité intérieure. Les piments poussent sur des plants qui peuvent atteindre environ 1,5 mètre de hauteur. Il existe près de 10 espèces de piments qui se présentent sous des formes, tailles, couleurs et saveurs différentes.

Probablement originaire de la Bolivie et des régions avoisinantes, le piment s'est rapidement répandu dans toute la zone qui couvre l'Amérique du Sud, l'Amérique centrale et le Mexique. On pense que les oiseaux ont été son principal agent de diffusion. En effet, ils jouissent de l'avantage d'être insensibles à sa saveur forte et irritante. À l'origine cultivé à des fins décoratives, le piment a été par la suite utilisé à des fins culinaires.

D'après des vestiges trouvés dans une grotte de Tehuacan au Mexique, on pense que le piment est domestiqué depuis au moins 7 000 ans (9 000 selon certains, ce qui en ferait la plante la plus anciennement cultivée en Amérique). Toutefois, bien avant cette époque, on consommait les fruits de l'une ou l'autre de la vingtaine d'espèces sauvages indigènes à l'Amérique et, encore aujourd'hui, les autochtones récoltent toujours ces petites baies sauvages qu'ils apprécient autant que celles des espèces cultivées. Par un long travail de sélection, les Aztèques ont obtenu, à partir du petit piquin, ancêtre de tous les piments, une multitude de variétés présentant une large palette de tailles, de formes, de couleurs, de saveurs et d'intensité.

Christophe Colomb introduira le piment en Europe au retour de son premier voyage en Amérique. Les Espagnols, relayés par les Portugais, le répandront ensuite rapidement dans le monde. Tellement, que 50 ans après que les premiers fruits aient traversé l'Atlantique, on le cultivait sur toutes les côtes de l'Afrique, de l'Inde, de l'Asie tropicale, du sud-ouest de la Chine, ainsi qu'au Moyen-Orient, dans les Balkans, en Europe centrale et en Italie.

Contrairement aux autres membres de la famille des solanacées (tomate, aubergine, pomme de terre), qui ont inspiré la méfiance au moment de leur

introduction, le piment sera immédiatement incorporé aux cuisines locales, en grande partie parce qu'il constitue alors une solution de rechange abordable au poivre, épice outrageusement dispendieuse dont on a appris à apprécier les vertus culinaires et dont ne peut plus se passer.

Dernier venu parmi les épices, le piment est aujourd'hui celle que l'on consomme le plus dans le monde, quoique de façon inégale selon les pays. Ainsi, en dehors des Balkans et de la Turquie, les Européens feront peu de cas des variétés piquantes, trop puissantes pour leurs palais sensibles, préférant le doux paprika et quelques variétés locales dont ils font usage avec parcimonie. C'est dans les régions chaudes – Inde, Thaïlande, Mexique, Afrique du Nord, Amérique du Sud, Caraïbes – que le piment fort fera le plus d'adeptes, probablement à cause de ses propriétés antibactériennes et, paradoxalement, parce qu'il procure un agréable sentiment de fraîcheur une fois l'effet de son « feu » éteint.

Depuis quelques années, les Nord-Américains se sont pris d'un véritable engouement pour le piment, sous l'influence de la population hispanophone du sud-ouest. La gamme des produits offerts s'allonge chaque année : sauces, gelées et confitures, bière et vodka, sorbets, glaces et chocolats fins. Les ventes de sauces à base de piment supplantent aujourd'hui celles du ketchup, qui fut longtemps le condiment le plus populaire du continent.

Piment d'Espelette:

En 1650, le piment arrive à Espelette où il trouve une terre et un climat adapté à sa croissance et quelque peu similaire à celui de ses origines. Au creux des collines, proche de l'océan, la zone de l'Appellation, composée de seulement dix communes, bénéficie d'un microclimat aux températures douces en été et à la pluviométrie généreuse induite par le relief montagneux environnant.

L'engouement pour cette plante se propage dans la majorité des fermes de la région.

Au fil des générations, les graines des sujets les plus intéressants pour leur robustesse et leur goût unique ont été soigneusement sélectionnées, donnant naissance à une variété rustique, aujourd'hui dénommée «Piment d'Espelette».

La culture du piment d'Espelette est profondément ancrée dans le patrimoine culturel du Pays Basque : dans de nombreux cafés et restaurants, des grappes de piments en train de sécher au plafond, trônent comme autant de symboles de

cette région. À partir du mois de septembre, c'est tout le village d'Espelette qui se pare de guirlandes de piments sur les façades et les balcons des maisons. Outre l'aspect pittoresque, le séchage en douceur permet de garder toute sa saveur à ce condiment.

Trois produits bénéficient de l'AOC : la poudre, la corde et le piment frais (destiné à la transformation). Pour bénéficier de l'AOC le piment doit être cultivé sous des critères bien précis

Principes actifs et propriétés

La capsaïcine contenue dans cette plante possède de nombreuses propriétés : appliquée sur la peau elle désensibilise les terminaisons nerveuses ce qui lui a valu d'être autrefois utilisée comme analgésique local. Cette substance trouve ses applications dans le traitement des psoriasis, des névralgies, de l'arthrite, et des problèmes digestifs dont certaines diarrhées.

Les antioxydants sont des composés qui protègent les cellules du corps des dommages causés par les radicaux libres. Ces derniers sont des molécules très réactives qui seraient impliquées dans le développement des maladies cardiovasculaires, de certains cancers et d'autres maladies liées au vieillissement. Les piments forts renferment plusieurs types d'antioxydants et au fil de leur mûrissement, la concentration de plusieurs de ces composés augmente. Dans une étude analysant plusieurs antioxydants du piment, le composé ayant l'activité antioxydante la plus forte était la lutéoline, suivie de la capsaïcine et de la quercétine.

Capsaïcine: La capsaïcine (ou capsicine) et ses dérivés sont responsables de la sensation de chaleur piquante du piment, en plus de posséder une activité antioxydante.

Flavonoïdes: Les piments forts contiennent plusieurs flavonoïdes, une vaste famille d'antioxydants : les principaux flavonoïdes des piments incluent notamment la lutéoline et la quercétine.

Alpha-tocophérol: Certaines variétés de piment fort sont de bonnes sources d'alpha-tocophérol, un composé antioxydant qui est aussi une forme de vitamine E.

Valeurs énergétiques

Vitamine C: Le piment chili fort est une excellente source de vitamine C tandis que le piment jalapeño en est une source. Le rôle que joue la vitamine C dans l'organisme va au-delà de ses propriétés antioxydantes; elle contribue aussi à la santé des os, des cartilages, des dents et des gencives. De plus, elle protège contre les infections, favorise l'absorption du fer contenu dans les végétaux et accélère la cicatrisation.

Fer: Le piment chili fort est une source de fer pour l'homme, les besoins de l'homme et de la femme étant différents. Chaque cellule du corps contient du fer.

Ce minéral est essentiel au transport de l'oxygène et à la formation des globules rouges dans le sang. Il joue aussi un rôle dans la fabrication de nouvelles cellules, d'hormones et de neurotransmetteurs (messagers dans l'influx nerveux).

Il est à noter que le fer contenu dans les aliments d'origine végétale est moins bien absorbé par l'organisme que le fer contenu dans les aliments d'origine animale. L'absorption du fer des végétaux est toutefois favorisée lorsque consommé avec certains nutriments, telle la vitamine C.

Manganèse: Le piment chili fort est une source de manganèse pour la femme, les besoins de l'homme et de la femme étant différents. Le manganèse agit comme cofacteur de plusieurs enzymes qui facilitent une douzaine de différents processus métaboliques. Il participe également à la prévention des dommages causés par les radicaux libres.

Cuivre: Le piment chili fort est une source de cuivre. En tant que constituant de plusieurs enzymes, le cuivre est nécessaire à la formation de l'hémoglobine et du collagène (protéine servant à la structure et à la réparation des tissus) dans l'organisme. Plusieurs enzymes contenant du cuivre contribuent également à la défense du corps contre les radicaux libres.

Vitamine B6: Le piment est une source de vitamine B6. Aussi appelée pyridoxine, la vitamine B6 fait partie de coenzymes qui participent au métabolisme des protéines et des acides gras ainsi qu'à la synthèse (fabrication) des neurotransmetteurs (messagers dans l'influx nerveux). Elle contribue également à la fabrication des globules rouges et leur permet de transporter davantage d'oxygène. La pyridoxine est aussi nécessaire à la transformation du glycogène en glucose et elle contribue au bon fonctionnement du système immunitaire.

Enfin, cette vitamine joue un rôle dans la formation de certaines composantes des cellules nerveuses et dans la modulation de récepteurs hormonaux.

Vitamine K: Le piment chili fort est une source de vitamine K. La vitamine K est nécessaire pour la synthèse (fabrication) de protéines qui collabore à la coagulation du sang (autant à la stimulation qu'à l'inhibition de la coagulation sanguine). Elle joue aussi un rôle dans la formation des os. En plus de se trouver dans l'alimentation, la vitamine K est fabriquée par les bactéries présentes dans l'intestin, d'où la rareté des carences en cette vitamine.

Bien choisir le poivron...

Les piments secs ou entiers sont souvent ridés ce qui est normal. Choisir des piments bien colorés avec une pelure lustrée sans taches ou parties amollies. Si vous achetez des piments séchés, ils devraient dégager un bon arôme. N'hésitez pas à les sentir.

Échelle de Scoville

En 1912, un pharmacologue du nom de Wilbur Scoville inventa l'échelle de Scoville qui mesure la force des piments de par leur contenu en capsaïcine, un composé qui stimule les terminaisons nerveuses au niveau des muqueuses et de la peau. Plus le contenu en capsaïcine est élevé, plus le piment sera piquant.

Degré	Appréciation	Unités Scoville	Exemple
0	neutre	0 – 100	Poivron
1	doux	100 – 500	Paprika doux
2	chaleureux	500 – 1 000	Piment d'Anaheim
3	relevé	1 000 – 1 500	Piment Ancho
4	chaud	1 500 – 2 500	Piment d'Espelette
5	fort	2 500 – 5 000	Piment Chimayo
6	ardent	5 000 – 15 000	Paprika fort
7	brûlant	15 000 – 30 000	Piment Cascabel
8	torride	30 000 – 50 000	Piment de Cayenne
9	volcanique	50 000 – 100 000	Piment tabasco
10	explosif	100 000 et plus	Piment habanero

Les conserver

Les piments frais se gardent une semaine au réfrigérateur dans un sac de papier mis dans le bac à légumes.

Les piments des variétés à chair fine se séchent facilement, au soleil, au déshydrateur ou simplement suspendus près d'une source de chaleur.

On congèlera de préférence ceux des variétés à chair épaisse. On peut soit les rôtir et les peler d'abord, soit les mettre directement au congélateur sur une plaque de tôle; une fois congelés, on les enfermera dans un sac de plastique scellé hermétiquement. Consommer dans un délai de six mois.

On peut les mariner dans une saumure au vinaigre.

ÉCOLOGIE ET ENVIRONNEMENT

On a expérimenté le piment avec succès comme répulsif contre les pouces-pieds, crustacés qui se fixent sur les coques des navires et les endommagent, de même que contre les souris qui rongent les câbles électriques souterrains, et les écureuils qui chapardent dans les mangeoires les graines destinées aux oiseaux. Dans le jardin, il peut éloigner les chevreuils et les lapins. On en fabrique

également divers produits insecticides qui sont sans danger pour l'environnement. En outre, parmi leurs nombreux usages, le paprika et l'oléorésine de paprika sont employés pour raviver la couleur des flamands roses de même que celle des poissons koï.

DÉCOUVRIR ET APPRÉCIER LE POIVRON

Il n'y a pas que la virulence du piment qui attire l'amateur. Pour lui, ce légume-épice se déguste comme un bon vin et se décline en une multitude de saveurs. Ainsi, une fois l'effet de feu passé, il laisse dans la bouche une saveur sucrée, chocolatée, fruitée ou fumée selon qu'il s'agit de l'ancho, du mulato, du mirasol ou du chipotle. Quant au habanero, le plus piquant de tous, il est aussi considéré comme l'un des plus savoureux, possédant une agréable saveur d'abricot fumé. Soulignons que bien que la capsaïcine (principe piquant du piment) soit environ huit fois plus puissante que la pipérine du poivre, elle n'inhibe que les saveurs sûre et amère, tandis que l'autre les inhibe toutes sans discernement.

RECETTES

- Préparation:

Porter des gants de caoutchouc lorsqu'on travaille avec des piments forts et éviter de se toucher le visage, les lèvres et les yeux.

Comme la capsaïcine est très volatile, le piment peut faire pleurer juste en le manipulant.

En cas de contact avec la peau, se savonner les mains et rincer à l'eau chaude.

Les graines et les membranes inférieures blanches sont les plus piquantes. Évitez de consommer ces parties si vous désirez diminuer le goût piquant des piments. Sinon, on peut aussi les faire tremper dans l'eau froide avec du vinaigre pendant une heure.

- Astuces:

Comme leur saveur se développe durant la cuisson, il faut en ajouter aux mets à petites doses.

Faire revenir un piment dans l'huile et utilisez ensuite cette huile pour cuisiner. La saveur du piment y sera mais de façon moins explosive.

- Les accords:

D'un point de vue culinaire, il existe deux grandes catégories de piments : les doux (que l'on appelle aussi « poivrons »), qui sont généralement consommés comme légumes, et les forts, qui tiennent surtout lieu d'épice.

A/ Verrine de mousse de betteraves rouges

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 0 minute

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 200 g de betteraves rouges cuites
- 100 g de fromage frais type Saint Moret
- 2 c à s d'huile d'olive
- 1 c à s de vinaigre balsamique,
- 1/2 échalote
- piment d'espelette,

- feuilles de menthe fraîche.

Préparation de la recette:

- Coupez les betteraves en dés (Conserver quelques dés pour la décoration finale).

- Mixez le reste des betteraves avec le fromage, l'huile, le vinaigre et le piment d'espelette.

- Versez la préparation dans des verrines avec quelques morceaux de menthe ciselée et quelques dés de betteraves sur le dessus.

- Entreposez au réfrigérateur au moins 30 min.

Remarque: servir bien frais.

B/ Avocat grillé à la mozzarella et au piment

Temps de préparation: 20 minutes

Temps de cuisson: 10 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 2 avocats bien mûrs
- 2 boules de mozzarella de bufflonne
- Du piment rouge confit dans l'huile d'olive (traiteurs italiens)
- Fleur de sel

Préparation de la recette:

- Préchauffer le gril du four.

- Couper les avocats en deux et les dénoyauter. Tailler ensuite des croisillons sur la surface de la chair des ½ avocats à l'aide de la pointe d'un couteau.

- Remplir ensuite les ½ avocats avec de la mozzarella, et les faire cuire ensuite sous le gril bien chaud pendant 10 mn.

- Disposer un demi-avocat sur les assiettes de service. Poser sur la mozzarella fondue une cuillère à café de piment rouge confit et une pincée de fleur de sel.

- Servir rapidement.

Remarque : si vous préférez une texture plus douce et moins épicée, remplacez le piment rouge par une cuillère à café de pulpe de tomate.

C/ Escalopes de veau et sa sauce piquante

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 15 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 4 escaloppes de veau
- 1 tomate
- 1 piment vert
- 1 oignon
- De l'ail en poudre ou entier
- Sel et poivre
- 1 c. à c. d'harissa (en tube)
- 2 tranches de beurre

Préparation de la recette:

- Faire cuire les escalopes dans une poêle avec du beurre, salez, poivrez, retournez.

- Une fois cuites rajoutez tous les légumes finement émincés avec

l'harissa, mélangez et rajoutez un verre d'eau moyen (25 cl).

- Laissez mijoter à feu doux jusqu'à la cuisson des aliments (5 min).

- A accompagner avec une salade verte ou de bonnes batatas (frites).

Remarque : servir bien chaud.

D/ Accras de thon pimentés

Temps de préparation: 35 minutes

Temps de cuisson: 2 minutes

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 2 avocats bien mûrs
- 2 boules de mozzarella de bufflonne
- Du piment rouge confit dans l'huile d'olive (traiteurs italiens)
- Fleur de sel

Préparation de la recette:

- 500 g de thon au naturel en boîte Petit Navire

- 300 g de farine

- 1 sachet de levure chimique

- 4 oeufs

- 3 oignons nouveaux

- 1 échalote
- 2 gousses d'ail
- 1 piment antillais
- 20 g de coriandre
- 4 branches de persil plat
- 3 branches de thym
- 1/2 citron vert
- sel, poivre
- huile de friture

Préparation de la recette:

- Dans un grand bol, mélangez la farine avec la levure.

- Battez les oeufs en omelette.

- Ajoutez-les au mélange farine-levure.

- Incorporez une pincée de sel et versez progressivement 15 cl d'eau, en mélangeant bien jusqu'à l'obtention d'une pâte molle.

- Réservez et laissez reposer 1 heure.

- Émiettez le thon.

- Écrasez les gousses d'ail.

- Hachez finement le persil, la coriandre, le thym, l'échalote et les oignons.

- Coupez le piment en deux et retirez toutes les graines, puis hachez-le finement. Mélangez tous les ingrédients ensemble.

- Ajoutez le jus du demi citron vert, salez et poivrez.

- Ajoutez ensuite la pâte qui aura reposé.

- Déposez la pâte par petits paquets dans un bain d'huile bouillante à l'aide d'une cuillère.

- Laissez-les dorer pendant 1 à 2 minutes et égouttez-les sur un papier absorbant.

E/ Piments verts farcis

Temps de préparation: 25 minutes

Temps de cuisson: 20 minutes

Ingrédients (pour 8 personnes) :

- 8 beaux gros piments doux (en rajouter s'il reste encore de la farce)

A/ Pour la farce

- 500g de viande hachée (de veau pour moi)
- Une belle poignée moyenne de persil finement découpée
- La moitié d'une petite gousse d'ail hachée
- Deux oignons moyens finement découpés
- 4 c à s de chapelure naturelle non épicée
- De 8 à 10 oeufs entiers

B/ Les épices

- Sel
- 0.5 c à c poivre
- 1 c à c de carvi
- Une pincée de menthe séchée et moulue
- 1 c à c de piment rouge moulu

C/ Pour la sauce

- Un oignon
- 2 c à s de concentré de tomate
- 1 c à s de piment rouge moulu
- Sel
- 25cl d'huile d'olive
- De l'huile de maïs pour la friture

Préparation de la recette:

- Bien nettoyer les piments en les trouant et enlevant les grains.

a) Préparer la farce

- Faire bouillir les oignons pendant 5 min puis en rajouter le persil pendant 2 min.

passer le bouilli au filtre d'eau.

- Assaisonner la viande de sel et de poivre (attention à la quantité du sel) puis les chauffer dans trois cuillères à soupe d'huile, la couvrir d'eau et laisser bouillir jusqu'à cuisson.

- Passer le bouilli de viande au filtre d'eau. garder le liquide pour la sauce.

- Mélanger légumes et viande et rajouter la chapelure, les oeufs, l'ail haché et les épices (rajouter une petite pincée de sel).

- Farcir les piments et les frire.

b) Entre temps préparer la sauce

- Découper finement l'oignon, sauter dans 25 cl d'huile d'olive puis

rajouter le concentré de tomate et faire sauter.

- Ajouter ensuite le piment rouge moulu et le bouilli de viande. y rajouter les piments fris.

- Laisser cuire pendant 20 mn.

F/ Mousse au chocolat au piment d'Espelette

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 0 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 125g de chocolat noir
- 75g de beurre
- 3 oeufs
- 1/2 c à c de purée piment d'Espelette

Préparation de la recette:

- Faites fondre le chocolat au bain-marie, puis hors du feu ajoutez le beurre en fouettant.

- Le mélange doit être en pommade (le beurre ne doit pas être trop froid, sinon le mélange risque de bloquer).

- Dans ce cas, remettez le mélange chocolat/beurre au bain-marie quelques instants.

- Incorporez les jaunes d'oeuf et la purée de piment.

- Montez les blancs en neige très ferme.

- Incorporez délicatement à la spatule les blancs au mélange chocolat/beurre (attention le mélange chocolat/beurre ne doit pas être chaud car il serait trop liquide pour être mélangé aux blancs).

- Mettez la mousse dans des ramequins ou un saladier au froid.

G/ Mini brochettes de poulet pimenté et sauce mangue

Temps de préparation: 40 minutes

Temps de cuisson: 10 minutes

Ingrédients (pour 10 unités) :

- a) Pour les brochettes :
- 300 g filets de poulet
- 1 cuillère à café de paprika
- 1 cuillère à café de Piment d'Espelette
- 2 gousses d'ail écrasées
- 2 cl sauce Worchester
- 1/2 bouquet menthe ciselée
- 1/2 citron
- 10 g huile d'olive
- sel
- poivre

Pour la sauce :

- 100 g de mangue
- 1 verre de vinaigre de cidre
- 2 gousses d'ail
- 3 cuillères à soupe de sirop d'érable
- 1 pincée de sel

Préparation de la recette:

- Pour la marinade mélanger tous les ingrédients. Couper les filets de poulet en petites lamelles (environ 7x3 cm), les plonger dans la marinade et les laisser s'imprégner 10 à 30 minutes.
- Mixer la mangue coupée en morceaux, le vinaigre, le sirop d'érable, l'ail et le sel. Faire chauffer le tout à feux doux pendant quelques minutes.
- Piquer les tranches de poulet sur les brochettes, puis griller les brochettes 4 à 5 minutes de chaque côté, jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.
- Saler et poivrer. Servir les brochettes avec la sauce en accompagnement.

Accord vin: nous vous recommandons un cidre demi-sec.

H/ Omelette du vendredi saint à la morue et piment d'Espelette

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 5 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 12 gros oeufs fermiers
- 400 g de morue dessalée
- 200 g de piments longs rouges et verts
- 1 piment d'Espelette
- 5 grains d'ail
- 2 c à s d'huile d'olive
- Sel fin

Préparation de la recette:

a) Préparation des ingrédients

- Équeutez, épépinez et coupez les poivrons en tronçons fins.
- Émiettez la morue.
- Pelez et écrasez l'ail.
- Cassez les œufs dans un saladier et battez-les, ajoutez le piment d'Espelette et salez modérément.

b) Préparation

- Dans une poêle, faites chauffer 1 c d'huile d'olive et faites suer les piments à feu très doux ¼ d'heure avec la morue.
- Incorporez l'ail en fin de cuisson.
- Augmentez le feu et versez les oeufs battus sur la préparation.
- Cuire à feu vif en remontant les bords vers le centre.
- Roulez et glissez dans un plat.

Remarque : à défaut de petits piments longs, vous pouvez utiliser des poivrons verts et rouges.

I/ Axoa (plat traditionnel du Pays Basque)

Temps de préparation: 30 minutes

Temps de cuisson: 0 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 kg de veau dans l'épaule ou l'échine
- 1 gros oignon jaune
- 200g de jambon de pays avec du gras (Jambon de Bayonne)
- 2 gousses d'ail
- 6 piments verts des landes
- ¼ de c à café de piment d'Espelette en poudre
- Sel fin de Bayonne

Préparation de la recette:

a) Préparation des ingrédients

- Coupez le veau en dès.
- Pelez et hachez grossièrement l'oignon.
- Coupez le jambon en petits dès et réservez à part les dès de gras.
- Épépinez, pelez et taillez en lamelles les piments. Pelez et écrasez l'ail.

b) Préparation

- Dans une poêle, faites fondre les dès de gras de jambon, jetez-y les oignons et les dès de jambon et faites-les revenir.
- Ajoutez la viande veau et les gousses d'ail pelées et écrasées.
- Faites rissoler 10 mn en remuant souvent.
- Ajoutez lors les piments verts, mélangez quelques minutes.
- Salez et couvrez et laissez cuire doucement à l'étouffée 20 mn. ajoutez le piment d'Espelette en fin de cuisson.

J/ Carpaccio d'ananas au piment d'Espelette

Temps de préparation: 30 minutes

Temps de cuisson: 0 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 ananas victoria
- 1 pincée de piment d'Espelette
- 3 c à s d'huile d'olive
- 3 c à s de sucre roux

Préparation de la recette:

a) Préparation des ingrédients

- Épluchez l'ananas.
- Otez la partie fibreuse du centre et coupez-le en tranches le plus fines possible.

b) Préparation

- Rangez les tranches d'ananas dans un plat creux et saupoudrez de piment et de sucre.
- Arrosez d'huile d'olive.
- Protégez d'un papier film et mettez 1 h au réfrigérateur.

Remarque : servez très frais avec un petit verre de rhum.

K/ Crevettes sautées au basilic et piment thaï

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 15 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 500 g de crevettes crues
- 2 c. à s. de feuilles de basilic thaï
- 3 gousses d'ail
- 2 c. à c. d'huile végétale
- 2 c. à c. d'huile de sésame
- 2 piments rouges thaï hachés finement
- 2 poivrons rouges
- 6 brins de ciboulette asiatique
- 1 c. à s. de sucre de palme ou de sucre de canne
- 1 c. à s. de sauce soja claire

Préparation de la recette:

- Décortiquez les crevettes en laissant la queue, retirez le filament noir sur le dos.
- Émincez les tiges de ciboules. Coupez en deux les bases blanches.
- Coupez en dés les poivrons rouges.
- Hachez l'ail finement et le basilic assez grossièrement.
- Mettez à chauffer le wok avec l'huile végétale.
- Jetez-y les crevettes en plusieurs fois, en les retirant quand elles commencent à rosir. Réservez au chaud.
- Essuyez le wok avec du papier absorbant.
- Faites-y chauffer l'huile de sésame et faites revenir l'ail, le piment, le blanc des ciboules et les poivrons.
- Quand ils sont juste tendres, ajoutez le reste des ingrédients. Mélangez bien jusqu'à ce que le sucre soit dissous, remettez les crevettes pour les réchauffer.

Servez aussitôt.

Remarque: il faut tout préparer à l'avance parce que cela cuit ensuite très vite.