

Le piment

Plaisir piquant et brûlant

◁ On l'appelle Diabolo, Trinidad Scorpion, Jamaica Hot ou Baiser de feu, il est petit, rouge ou vert, et contient la substance la plus piquante que la nature puisse nous offrir: nous voulons parler du piment qui contient la brûlante capsaïcine. C'est à partir de cette substance que l'on produit les gaz au poivre, des insecticides et, plus récemment, des analgésiques.

PAR FRIEDRICH BOHLMANN

Mais pourquoi donc cette plante transforme-t-elle ses fruits en authentiques lance-flammes? Dans son pays d'origine, dans le nord de l'Amazonie, les champignons prospèrent particulièrement bien en raison du climat chaud et humide. Ils colonisent également les fruits aux couleurs vives du buisson de piments. D'autre part, des insectes grignotent les fruits ou y creusent de minuscules trous. Pour assurer leur survie, les piments ont élaboré au cours de leur évolution une substance anti-moisissure: la capsaïcine, diaboliquement piquante et magnifiquement efficace contre les attaques des champignons. Dans les régions où ils rencontrent moins de prédateurs, les piments sont moins forts car ils ont moins besoin de s'armer préventivement d'une grande quantité de capsaïcine pour se défendre.

En choisissant cette substance défensive, les piments se sont montrés particulièrement futés. En effet, ils repoussent ainsi leurs prédateurs mais pas les oiseaux. Ceux-ci sont en effet insensibles à la capsaïcine car ils sont dépourvus des cellules sensorielles nécessaires, pour le plus grand bénéfice des plantes de chilis. Les oiseaux consomment volontiers leurs fruits colorés et disséminent ainsi par leurs fientes les graines non digérées et, du même coup, l'engrais dont elles ont besoin.

Christophe Colomb s'est doublement trompé

C'est Christophe Colomb qui a rapporté les piments en Europe alors qu'il cherchait une nouvelle voie maritime pour amener en toute sécurité

en Espagne le poivre, épice alors très recherchée et très coûteuse. Mais on sait que la route vers l'ouest qu'il avait choisie ne l'a pas conduit là où il voulait mais vers l'Amérique centrale. De même qu'il pensait à tort être arrivé aux Indes, il a confondu les piments qu'il a trouvés avec le poivre.

La plupart des piments que nous connaissons en Suisse appartiennent à la variété *Capsicum annum*. Tel est notamment le cas du poivre de Cayenne et également des poivrons, lesquels peuvent être plus ou moins piquants et que l'on ne compte souvent pas parmi les piments. De toutes façons, il règne la plus grande confusion dans les appellations: en Suisse, les petits, les plus forts, sont appelés piments, les gros, qui sont doux, poivrons. Les piments les plus forts sont ceux de la famille *Capsicum chinense* dans laquelle on trouve notamment les piments Habanero ou les Trinidad Scorpion qui semblent détenir le record à cet égard. Les petits fruits oranges de la variété Tabasco, qui sont également très forts et sont connus par la sauce qui porte leur nom, appartiennent quant à eux à une troisième variété, celle des *Capsicum frutescens*. Sur son blog (chilipeppers.ch), le grand spécialiste suisse des piments, Urs Stettler, de Thoune, en mentionne encore deux variétés rares: *Baccatum* et *Pubescens*.

Des piments qui ont la force du spray au poivre

Contrairement aux arômes courants, la langue perçoit le «feu» de la capsaïcine par l'intermédiaire de récepteurs de température qui, normalement, envoient des signaux d'alarme en présence d'une menace de brûlure. Mais dans le cas des piments, ces cellules sensorielles lancent une fausse alerte car ce n'est pas le feu qui menace mais la brûlure de la capsaïcine. Les substances contenues dans le poivre (pipérine), le gingembre (gingérol) et le raifort (sinigrine) transmettent les mêmes signaux d'alerte à la chaleur, mais moins forts. Wilbur Scoville a inventé une méthode per-

mettant de mesurer la force respective des différentes sortes de piments. Pour ce faire, il a dilué des échantillons jusqu'à ce que l'on ne perçoive plus aucune saveur piquante. Le degré de cette dilution est appelé Scoville Heat Unit (SHU). Mais cette méthode de mesure a ses limites: en effet, lorsqu'on mange régulièrement des aliments contenant de la capsaïcine, on constate une accoutumance qui vient du fait que les cellules sensorielles concernées perdent de leur sensibilité. Les résultats de ce test gustatif dépendent donc beaucoup des personnes qui s'y soumettent. Aujourd'hui, des méthodes modernes utilisées en laboratoire permettent de mesurer la concentration de capsaïcine en utilisant des unités courantes (mg/kg). Mais on continue pourtant de recourir à l'ancienne méthode de mesure, dans laquelle 16 unités Scoville correspondent à une concentration d'un millionième – c'est-à-dire 1 milligramme de capsaïcine pour 1 kilo –. D'autres méthodes classent la force des piments selon une échelle de 0 à 10, les plus forts d'entre eux recevant la note de 10+.

Certaines cultures modernes comme celles du Bhut Jolokia ou du Trinidad Scorpion sont comparables à un spray au poivre courant. Pas de quoi s'étonner, donc, que les chercheurs qui les analysent ne travaillent qu'avec des masques

à gaz, des lunettes de protection, des tenues de laboratoire et deux paires de gants superposées afin de se protéger des piments les plus violents au monde. «La plus grande prudence est requise lorsqu'on manipule ces variétés de piment», souligne l'Office fédéral de la santé publique (OFSP). «Il ne faut les utiliser qu'en très petites quantités et, au besoin, sous une forme diluée. Pour les usages domestiques, il est recommandé d'utiliser des gants le cas échéant, de bien se laver les mains et d'éviter tout contact avec les yeux.» Celui qui néglige ces consignes de prudence s'expose à des douleurs insupportables aux yeux. Dans ce cas, le mieux est de se rincer les yeux avec du lait ou du yoghurt afin d'apaiser l'irritation. Il faut se méfier tout particulièrement des extraits de piments dans lesquels la capsaïcine peut être fortement concentrée. «Mal utilisés, ces produits peuvent être très dangereux pour la santé et, dans le pire des cas, provoquer un collapsus», avertit l'OFSP. «Ces produits doivent absolument être gardés hors de portée des enfants!»

De l'huile sur le feu

Même si vous avez peu de chances de trouver des piments de classe 10+ sur les étalages de légumes en Suisse, restez prudent avec les variétés moins fortes. En effet, la quantité de capsaïcine est dif-

CULTIVER SES PIMENTS SOI-MEME

Il est facile de cultiver soi-même des piments. Il suffit pour cela d'acheter des graines ou de les prélever dans un piment et de les sécher, puis de les faire germer une nuit en février ou mars dans un endroit chaud, dans une solution de nitrate de potassium à 1% ou dans de l'eau légèrement salée. Ensuite, on les enfouira de quelques millimètres seulement dans du terreau à semis pour poursuivre la germination à proximité d'un radiateur à 25° au moins, recouverts d'un film alimentaire transparent. Cela peut prendre de dix jours à un mois. Ensuite, il faudra leur trouver un endroit propice en pleine lumière, par exemple sur un bord de fenêtre exposé plein sud. Lors du repotage qui interviendra environ quatre semaines plus tard, on veillera à placer toute la motte dans un pot avec de l'argile expansée que l'on remplira d'un bon terreau. Ne pas oublier de mettre un engrais complet. Aux premiers rayons de soleil du printemps, on sortira les plantes quelques heures par jour pour les consolider. Quatre à six semaines plus tard, lorsque les températures nocturnes ne tombent plus au-dessous de 5°, on pourra les sortir complètement et les installer dans un endroit ensoleillé et à l'abri du vent. Les piments sont des plantes tropicales qui, si elles ont besoin de beaucoup d'humidité, n'aiment pas pour autant tremper dans l'eau. Les fleurs sont fécondées par les insectes et lorsqu'on les cultive en appartement, on s'aidera d'un petit pinceau. Ensuite se forment les fruits, mais ceux-ci ne se développent qu'à partir d'une température de 20°. Lorsque les cosses cèdent légèrement à la pression des doigts, c'est le moment de les cueillir. Les piments mûrs sont jaunes ou rouges, mais de nombreuses variétés comme le thaï, le tabasco et le bird-eye sont aussi cueillis verts, avant maturité.

Urs Stettler recommande trois solutions lorsque la récolte est abondante: congeler les fruits entiers ou les émincer en les ajoutant à une sauce épaisse préparée avec des tomates, du concentré de tomates, des condiments et des oignons. Cette sauce se congèle facilement, elle aussi. La troisième solution consiste à sécher les piments à peau fine à température ambiante pendant plusieurs jours. Au cours de l'opération, ils perdent une partie de leur arôme tandis que la capsaïcine se concentre. C'est pourquoi on utilisera les piments séchés lorsqu'on recherche avant tout leur puissance de feu. A doser avec prudence!

férente selon la variété, le type de culture et le moment de la récolte. Les connaisseurs goûtent toujours l'arôme à la pointe du fruit, là où la concentration de capsaïcine est la plus faible. C'est à l'autre extrémité que le piment est le plus fort, toutes variétés confondues. Pour soulager la langue ou les muqueuses de la brûlure en cas d'«accident», on rincera la surface atteinte avec de l'huile ou du yoghurt gras, car la capsaïcine est liposoluble. L'eau, en revanche, ne fait qu'augmenter la douleur car elle diffuse la capsaïcine hydrophobe dans toute la bouche sans l'absorber et l'éliminer par la déglutition.

Parvenu dans le tractus gastro-intestinal, la force du piment stimule les glandes digestives et accélère le transport des nutriments. Selon le professeur Reinhard Saller, directeur de l'Institut des médecines naturelles de l'Université de Zurich, «les recherches montrent que les piments ne nuisent pas à l'estomac mais, et c'est étonnant, peuvent même protéger celui-ci.» Ce consommateur passionné de piments connaît les multiples propriétés de ces fruits piquants. «Ils sont bénéfiques pour la santé, notamment celle du cœur et du système vasculaire car ils peuvent faire reculer la menace d'une résistance à l'insuline, c'est-à-dire d'un pré-diabète. Cela vient en partie du fait que l'on mange plus lentement les mets épicés au piment, réduisant ainsi l'apport calorique.» Pour le professeur Saller, cela pourrait également expliquer pourquoi les piments favorisent la perte de poids. «En revanche, je suis assez sceptique quant à la théorie selon laquelle cette perte de poids résulterait d'une forte stimulation du métabolisme par les piments.» Il juge parfaitement plausible que les piments puissent prévenir certains cancers. Des expériences sur les cellules ont en effet montré que la capsaïcine favorisait la mort naturelle des cellules cancéreuses des poumons et de la prostate. «Dans les phases très précoces de la carcinogénèse, les piments peuvent, comme bien d'autres aliments, prévenir les modifications pathologiques des cellules. Et comme les piments présentent un puissant potentiel anti-inflammatoire, je les crédite volontiers d'un effet protecteur à l'égard d'autres cancers.» Saller recommande également les piments comme adjuvant aux traitements contre l'hypertension. «La force de leur piquant assouplit et élargit les vaisseaux.»



Biscuits de Noël au piment (env. 30 pièces)

Pourquoi toujours la cannelle, le girofle ou l'anis à Noël? Une épice «chaude» comme le piment convient parfaitement à cette époque froide de l'année!

Ingrédients

20 g de piments (d'une force de 4 ou sur l'échelle de Scoville 5)
150 g de beurre ramolli
75 g de sucre
200 g de farine
1 sachet de poudre à lever
5 CS de cacao
1 œuf
Sucre glace

Préparation

Fendre les piments dans le sens de la longueur, les débarrasser des nervures blanches et des graines et les hacher très fin. Bien mélanger le beurre et le sucre, mélanger la farine, la poudre à lever, le cacao et le piment haché. Incorporer ce mélange avec l'œuf à la masse beurre-sucre et mélanger jusqu'à obtenir une pâte souple. Avec les mains humides, former une trentaine de boulettes et les déposer, en les espaçant un peu, sur du papier sulfurisé et les aplatir légèrement. Cuire au four à 160 degrés, à chaleur tournante, pendant 15-20 minutes. Saupoudrer de sucre glace et laisser refroidir.

Comme médicament, les piments ou la capsaïcine qu'ils contiennent sont fréquemment utilisés dans des crèmes ou des pansements appliqués sur la peau. Ils améliorent l'irrigation sanguine, détendent et soulagent les douleurs articulaires et musculaires. En outre, la capsaïcine diminue la sensibilité des récepteurs sensoriels de la douleur situés sur la peau et les rend moins sensibles à certaines stimulations. La capsaïcine est utilisée dans le traitement des intenses douleurs d'origine nerveuse (cicatrices, ulcères, zona, amputations, etc.). Mais on consultera son médecin car une utilisation au long cours de crèmes à la capsaïcine accroît les risques de cancer de la peau.