

Les propriétés piquantes des plantes sont leurs agents protecteurs. Heureusement, ceux-ci ne sont pas toujours efficaces! Car sans piment, poivre ou gingembre, la cuisine serait bien moins intéressante et peu savoureuse.

Jürg Lendenmann

Some like it hot

Manger piquant n'est pas un péché

«Ça suffit avec le poivre!», pouvait-on lire dans le regard de ma grand-mère quand son époux repouvrait sa soupe sans même y avoir goûté. Bien sûr, les garçons imitaient leur grand-père et ignoraient la cuisinière qui fulminait: «Avec tout ce poivre, vous ne sentez même plus ce que vous mangez...»

Merci Christophe Colomb

Ce que ma grand-mère ignorait: le piquant n'altère en rien le sens du goût, bien au contraire. Mais commençons par le début.

Alors qu'en Europe, les épices étaient un luxe, une forme primitive de paprika était déjà cultivée en Amérique du Sud il y a plus de 6000 ans. Lorsque Christophe

Photo: © Christian Jung, Fotolia.com



Colomb apporta le piment en Europe, le piquant commença sa conquête.

Chaleur, douleur et bonheur

De nombreux agents végétaux ont un goût fort ou piquant: l'aillicine (ail), la

capsaïcine (paprika, piment, poivre de Cayenne), le gingérol (gingembre), la pipérine (poivre noir), l'oxyde de propanthial (oignon), le glucosinolate (moutarde, raifort, wasabi, certains types de cresson) et la sinalbine (moutarde blanche). A l'in-

Recette

Soupe piquante aux légumes

Pour 6 personnes

- 2 cs d'huile d'olive
- 1 gros oignon, pelé et finement haché
- 100 g de gousses de piments mélangées, épépinées et finement hachées; piments finement hachés pour décorer
- 3 branches de céleri, lavées et finement hachées
- 2 pommes de terre (env. 225 g) pelées et coupées en dés
- 3 cc de gingembre frais râpé, avec le jus
- 1 petite courgette finement hachée
- 1 feuille de laurier
- 1 branche de thym
- 6 dl de bouillon de légumes chaud
- 2 épis de maïs
- 3 dl de lait
- 300 g de haricots verts, coupés en morceaux de 1,5 cm
- 1 bouquet de persil, finement haché
- Sel marin et poivre blanc
- 12 feuilles de basilic coupées menu pour décorer
- ½ botte de ciboulette coupée menu pour décorer

1. Chauffer l'huile à feu moyen dans une grande casserole. Faire suer l'oignon pendant 1 minute. Ajouter les piments, le céleri, les pommes de terre, le gingembre et la courgette. Faire revenir 2 à 3 minutes.
2. Ajouter le laurier, le thym, ¼ de cc de poivre et le bouillon. Porter à ébullition à petit feu. Laisser mijoter env. 15 minutes à petit feu, jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites.
3. Tenir le maïs en position verticale sur une planche, enlever les grains et réserver.
4. Retirer la casserole du feu, ôter le laurier et le thym. Passer la soupe au mixeur.
5. Ajouter le lait, les haricots et les grains de maïs, laisser mijoter encore 15 minutes. Ajouter le persil et assaisonner avec le sel et le poivre. Décorer les assiettes avec le basilic, la ciboulette et le piment finement haché.

Piments recommandés: NuMex Red, Santa Fe, Guajillo, Jalapeño, Serrano, Cheyenne



La recette est tirée du livre de Dan May: **Red Hot Chili-Kochbuch**. Fona Verlag, 1^{re} édition 2013. Disponible seulement en allemand.

verse de l'acide, du sucré, de l'amer, du salé, de l'umami (charnu, savoureux) et du gras, le piquant n'est pas perçu par les papilles gustatives. En irritant les muqueuses, les agents piquants peuvent provoquer une sensation de chaleur et de douleur.

Chaleur: les récepteurs de chaleur étant stimulés, la circulation sanguine est activée et les pores se dilatent. En anglais, le piquant est désigné par «hot», chaud. Nous nous mettons alors à transpirer pour abaisser notre température corporelle. C'est d'ailleurs pour cela que l'on mange piquant dans les pays tropicaux. De plus, la meilleure irrigation sanguine des papilles gustatives renforce notre perception gustative des autres goûts, pour autant que l'on n'abuse pas du piquant!

Douleur: lorsque les récepteurs de la douleur sont stimulés, le cerveau perçoit une sensation de douleur. C'est la raison pour laquelle nous nous habituons progressivement à la douleur comme à la saveur piquante.

Bonheur: en réaction à la douleur, le cerveau libère des endorphines, les hormones du bonheur. Les fans de piment parlent d'ailleurs d'un effet «pepper-high».

Manger piquant est sain...

Le piquant a d'autres qualités: il stimule la salivation et tue les bactéries et champignons. L'irrigation sanguine de la muqueuse gastrique est améliorée, ce qui la protège des acides et agents toxiques. En outre, la motricité gastrique et la sécrétion de suc gastrique sont stimulées. Des études réalisées avec du piment, notamment la capsaïcine, révèlent d'autres domaines d'utilisation intéressants: en accompagnement d'un traitement contre la tumeur pour ses effets antioxydants sur les cellules cancéreuses (Timothy Bates) ou pour stimuler le système vasculaire et le cœur (Zhen-Yu Chen). Comme le piment active notre consommation énergétique et qu'il réduit la sensation de faim et nos envies de gras,

de salé et de sucré, il facilite aussi la perte de poids (Richard Mattes).

... mais avec modération

Certaines personnes ne supportent pas le piquant. Elles ressentent des brûlures, ont les yeux qui pleurent, des maux de ventre, des diarrhées, des faiblesses, etc. Une alimentation trop piquante peut engendrer des nausées, une irritation des muqueuses, de l'hypertension et, dans les cas extrêmes, des problèmes respiratoires, un état de choc et d'inconscience.

Que faire quand ça brûle?

Les agents piquants étant lipophiles, il est inutile de boire de l'eau. Le lait, le yogourt et le séré sont efficaces pour atténuer la sensation de brûlure, tout comme les aliments riches en amidon (pain, riz) associés à du gras. Selon une étude, le meilleur remède est une combinaison de mascarpone et de pain toast!

Suite en page 6



Les piments et les agents piquants sont aussi des remèdes

Plantes vivaces importantes	Effets/indications (sélection)
Piment fort, paprika <i>Capsicum frutescens</i> > <i>Capsaïcine</i>	Utilisation externe: réchauffe, stimule la circulation sanguine, rubéfiant, il provoque des démangeaisons, accélère le métabolisme et a un effet vasodilatateur. Utilisé sur une longue période, il a un effet analgésique et calme les démangeaisons. Par voie orale: chaud, il accélère le métabolisme, réchauffe, accélère la transpiration, stimule la digestion et la sécrétion de la salive. Indications thérapeutiques: en cas de tensions musculaires douloureuses au niveau des épaules et des bras; il soulage les douleurs musculaires.
Gingembre <i>Zingiber officinale</i>	Combat les nausées, il est antiseptique, antispasmodique, analgésique, anti-inflammatoire, il réduit les flatulences, favorise la digestion, lutte contre les troubles de la vésicule biliaire, stimule la sécrétion de la salive et la digestion. Indications thérapeutiques: en cas de problèmes digestifs et en prévention contre le mal des transports.
Ail <i>Allium sativum</i>	Antiseptique, l'ail abaisse le taux de lipides dans le sang, aide à réduire le risque de thrombose, a un effet fibrinolytique. Indications thérapeutiques: l'ail prévient les lésions vasculaires et est utile en cas de taux de cholestérol élevé.
Raïfort <i>Armoracia rusticana</i>	Antiseptique, antispasmodique, il stimule la circulation sanguine. Indications thérapeutiques: encombrement des voies respiratoires, légères douleurs musculaires.
Poivre noir <i>Piper nigrum</i>	Antiseptique, stimule la sécrétion de la salive et des sucs gastriques. Usage populaire: usage interne en cas de problèmes digestifs et de bronchite.
Moutarde noire <i>Brassica nigra</i>	Stimule la circulation sanguine, antiseptique, rubéfiant. Usage populaire: rubéfiant efficace contre les rhumatismes par exemple.
Moutarde blanche <i>Sinapis alba</i>	Stimule la circulation sanguine, rubéfiant, effet bactériostatique. Indications thérapeutiques: rhumatismes, refroidissements.
Oignon <i>Allium cepa</i>	Antiseptique, il réduit le taux de lipides dans le sang, aide à réduire l'hypertension, réduit le risque de thrombose. Indications thérapeutiques: inappétence, prévention des lésions vasculaires liées à l'âge.

Sources: Pschyrembel, PharmaWiki