

gourmand

+ de 65 recettes, 15 jours de menus

# gourmand



avec Cyril Lignac

## SAINT-JACQUES, FOIE GRAS, SAUMON...

21 idées irréfutables pour des fêtes sans stress

VIN CHAUD, PAIN D'ÉPICES, BRETZELS...

Je me lance!

EN VELOUTÉ, BEURRE PARFUMÉ...

Et si on cuisinait la châtaigne?



BLANC, VERT OU NOIR

À chaque recette son poivre

**BONS DE RÉDUCTION**  
Notre sélection spécial Noël p. 94

**Huîtres**

DE L'OUVERTURE À LA DÉGUSTATION, ON A TOUT BON!

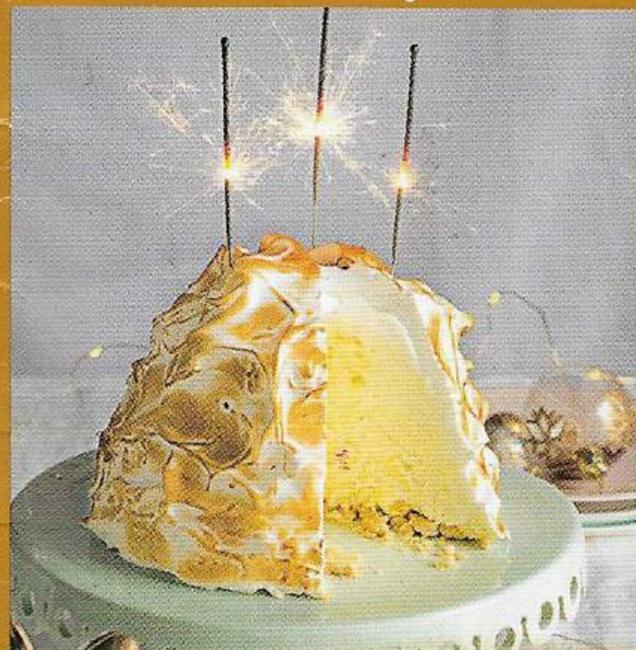
Du 07/12 au 20/12/16 • n°360 • 2,95 €



3 264420 110085

BELGIQUE 3,06 € - LUXEMBOURG 2,98 €

Atelier pâtisserie n°2  
**OSEZ LES GLACÉS**  
Bûche, soufflé, omelette norvégienne...



Du 7 au 20 décembre 2016

# Noir, vert, blanc, rouge...

## Le poivre, caméléon de notre assiette

Il fait partie des aliments que l'on utilise tous les jours presque machinalement. Un gratin, hop un tour de poivre, une viande bien saisie, encore un petit tour... Et si l'on sait bien qu'il en existe des plus gastronomiques que d'autres, ou encore que la sauce au poivre est très goûteuse, en revanche, on est bien incapable de les distinguer ! On vous dit tout de leurs différences et de leurs atouts dans l'assiette.



### À LIRE



De son origine à sa culture en passant par ses saveurs, le poivre est décrypté en récit et en images dans cet ouvrage exhaustif et conséquent par deux grands passionnés d'épices, de voyages et de cuisine: Erwann de Kerros, fondateur de Terre Exotique, et Bénédicte Bortoli, éditrice et auteure culinaire.

• « Terre de poivres », d'Erwann de Kerros et Bénédicte Bortoli, 320 pages, Éditions de la Martinière, 39,90 €.



### ET AUSSI...

- ✓ Nos trois recettes relevées aux différents poivres (et qui vous donneront envie).
- ✓ Nos deux recettes à tartiner (et vegan!) pour les fêtes.

# Le poivre, une graine de caractère

Certains ne peuvent s'en passer, d'autres le détestent. C'est comme ça, le poivre ne fait pas dans la demi-mesure. Il n'apporte pourtant pas simplement ce petit goût piquant et détonant capable de relever le plat le plus fade. C'est véritablement une épice aux mille et une vertus. À vos moulins! *Par Céline Roussel*



**T**out d'abord une mise au point : les poivres vert, blanc, rouge ne sont que des dérivés du poivre noir, fruit issu de la plante indienne appelée « *Piper nigrum* ». La couleur du grain ne reflète en effet que son stade de maturité au moment de la récolte et son mode de préparation. Ainsi le poivre vert est cueilli avant maturité et conservé dans une saumure ou lyophilisé. Le poivre noir est récolté presque à maturité, puis il est bouilli et séché au soleil. Le rouge est prélevé mûr, puis séché. Enfin le poivre blanc est le résultat du poivre rouge bouilli puis débarrassé de sa peau appelée « péricarpe », et séché. Tous ces poivres n'ont par conséquent pas le

même goût, lequel dépend de leur maturité mais aussi de leur terroir (côte de Malabar en Inde, Kampot au Cambodge, Sarawak en Malaisie, Penja au Cameroun, Belém au Brésil). Un peu comme le vin. Et tous n'ont pas tout à fait les mêmes pouvoirs

## NOS EXPERTS

- Sylvie Jobbin-Le Moal, « épicière », fondatrice de la boutique Des épices à ma guise.
- Yves Cassard, naturopathe à Sète, auteur du livre « Le Corps humain et son pouvoir d'auto-guérison » aux Éditions Humanis.



*Il existe 2000 espèces végétales de poivrier appartenant à la famille des pipéracées. Le Piper nigrum est la plus courante.*

thérapeutiques, étant donné que ces derniers proviennent de la pipérine, une molécule située dans le péricarpe, qui gagne en puissance avec le temps. Ce sont donc les poivres noir et rouge qui en concentrent le plus, car ils ont été cueillis à maturité puis séchés. Vénérée par la médecine ayurvédique, cette pipérine fait l'objet d'études scientifiques dans le monde entier depuis des décennies. Voici les principales vertus qui lui sont aujourd'hui attribuées.

### **FACILITE LA DIGESTION**

Que se passe-t-il exactement lorsque nous mangeons du poivre ? Nous ressentons d'abord un goût piquant, celui de la pipérine. Aussitôt, notre cerveau est renseigné sur le type d'aliment que nous sommes en train de manger. Et cela va entraîner toute une série de réactions. Tout d'abord au niveau buccal, notre production de salive augmente, un premier phénomène qui va faciliter la réalisation du bol alimentaire – l'ensemble des aliments amalgamés qui vont passer dans l'œsophage. Ensuite c'est l'estomac qui réagit en augmentant sa production de sucs gastriques et d'acide chlorhydrique. Or il faut savoir que l'acide chlorhydrique, dans notre estomac, a un rôle majeur : « désinfecter » ce que nous mangeons. En somme, virus, levures et champignons sont

mis K.O. ! La digestion étant par ailleurs nettement facilitée, les aliments fermentent moins dans nos intestins, nous épargnant les ballonnements. Autre effet lié à l'absorption de poivre, le pancréas fabrique plus de sucs pancréatiques responsables de la bonne digestion des graisses et des hydrates de carbone (glucides et sucres). Enfin, la pipérine augmente la production de bile, qui va s'occuper de débarrasser le corps des toxines, pour un nouvel effet purificateur.

### **FAVORISE L'ASSIMILATION DES NUTRIMENTS**

En favorisant la digestion, le poivre assure une meilleure assimilation des nutriments, vitamines, minéraux ou encore phytonutriments à travers la paroi intestinale. Voilà pourquoi on préconise souvent de manger avec du poivre d'autres épices aux actifs thérapeutiques reconnus, comme le curcuma aux propriétés anti-inflammatoires remarquables. Ainsi, en consommant en même temps du curcuma et du poivre, l'assimilation de la curcumine dans votre sang se trouve augmentée de 30 % !

### **PETIT GUIDE D'UTILISATION**

- **LE VERT**: c'est le moins noble. Et pourtant ! Il a l'avantage d'apporter de la fraîcheur, du croquant et une note végétale à un plat. Mais il faut reconnaître que sa conservation en saumure le rend peu sexy. Si, en revanche, vous le trouvez sous forme lyophilisée, réalisez enfin votre propre sauce au poivre ! Ou bien laissez-le infuser dans une terrine decanard ou vos petits plats mijotés ! Profitez-en, c'est le seul à supporter la cuisson.
- **LE NOIR**: c'est le plus piquant, celui qui nous est le plus familier. Il peut être utilisé en combinaison avec n'importe quelle autre épice et dans toutes les préparations. Y compris dans les desserts à base de fruits (surtout la poire et la fraise) ou de chocolat. Nos conseils : utilisez un poivre noir sauvage de Madagascar avec du chocolat à 60%. Avec un pourcentage de cacao plus élevé, tournez-vous vers le poivre noir de Malabar (celui qui a le vrai goût du poivre !) ou un poivre rouge.
- **LE ROUGE**: il n'est pas plus piquant que le noir, mais il est plus goûteux, plus aromatique. C'est aussi le plus rare et donc le plus cher, car il est plus difficile à produire. À déguster avec des viandes corsées comme le gibier et pourquoi pas avec du fromage un peu fort !
- **LE BLANC**: c'est le plus doux, étant donné qu'on lui a retiré son péricarpe et donc sa pipérine. À ce jour, toutes les études ont porté sur la pipérine, nul ne sait donc si le poivre blanc possède des vertus médicinales. On peut toutefois l'utiliser sur des aliments et préparations « clairs » : sauces blanches, poissons et volailles.



### LUTTE CONTRE LES INFECTIONS

Par les temps qui courent, on est ravi de savoir que le poivre est une arme secrète contre le nez qui coule, les maux de gorge, une mauvaise toux, et même la gastro ! Ces petits maux de l'hiver que l'on attrape par la bouche atterrissent en effet dans notre estomac, zone où le poivre

joue son rôle de dépolluant avec brio. Il s'avère également expectorant, décongestionnant et fluidifiant en cas de mucosités dans la bouche. Même principe contre la gastro, il s'attaque au virus par l'assainissement de notre estomac. Il est aussi considéré comme immunorégulateur et fait grimper notre taux de globules blancs (nos petits gendarmes contre les infections) en cas de système immunitaire faible.

### LES 7 COMMANDEMENTS DU POIVRE

- 1- *Le choisir en fonction de ses grains*, qui doivent être compacts, non friables et brillants. Le manque d'éclat signifie que les huiles aromatiques se sont évaporées.
- 2- *L'acheter en petites quantités*. Rien ne sert de stocker si l'on souhaite profiter de toutes ses propriétés.
- 3- *Le conserver à l'abri de la lumière*.
- 4- *Le garder deux à trois ans*, en fonction de l'éclat des grains.
- 5- *Le moulin au dernier moment* sur le plat. En dehors du poivre vert, le poivre ne doit pas subir de cuisson.
- 6- *Utiliser un moulin par poivre*.
- 7- *Bannir le poivre gris moulu*, souvent mélangé à d'autres aromates bas de gamme et pouvant contenir des impuretés. Mais aussi parce qu'il a perdu une partie de ses propriétés.

### BOOSTE LE MORAL

Sans doute avez-vous déjà entendu parler de la sérotonine, ce neurotransmetteur permettant la communication entre deux cellules et régulant notre bonne humeur ? Si elle est au plus bas, la déprime, l'anxiété, la peur et parfois les insomnies ne sont pas loin. Mais le poivre peut lui permettre une envolée ! Attention, il ne peut soigner une dépression, mais il peut aider à canaliser un moment de stress.

### LUTTE CONTRE LE SURPOIDS

Hormis le fait qu'il peut relever un plat sans sel ou dépourvu de graisses et donc, d'une certaine manière, aider des personnes à suivre ce type de régime, des recherches disent que le poivre peut jouer un rôle contre le surpoids et l'obésité. En stimulant la production de sucs pancréatiques, il

favorise, comme nous l'avons vu, la digestion des graisses et des hydrates de carbone, à l'origine d'un surpoids. On sait aussi que le poivre stimule la décomposition des cellules graisseuses et empêche leur formation.

### AUGMENTE LA LIBIDO

Le poivre est un tonifiant naturel, car sa pipérine augmente le coenzyme Q10 dans notre sang, un puissant antioxydant qui, lui-même, booste le flux de sang dans l'ensemble de nos organes. De plus, le poivre possède une action vasodilatatrice. Cela signifie que sous l'action de la pipérine, nos veines, nos artères et nos microvaisseaux

gagnent en souplesse et élasticité. Et qui dit des microvaisseaux sanguins plus souples, dit des microvaisseaux pouvant gagner en volume. Cela s'est vérifié au niveau des organes sexuels masculin et féminin. Le poivre améliore les dysfonctionnements de l'érection. Il contrecarre par ailleurs l'anorgasmie, c'est-à-dire la perte de plaisir sexuel.

### LE BÉMOL

La pipérine, aussi bonne soit-elle pour notre corps, ne reste pas moins irritante pour les muqueuses. Alors mieux vaut l'éviter en cas d'ulcère à l'estomac, de gastrite (plaie ou inflammation de la muqueuse de l'estomac) ou d'hémorroïdes.

#### À savoir

*1/3 de cuillerée à café,  
c'est la consommation  
idéale de poivre  
par repas.*

