

# Piment fort



Le piment fort appartient à la même famille que le poivron doux. Il existe plusieurs variétés tel que Chili, Cayenne, etc. Il est respectivement court et long. Il est renommé pour son goût piquant très caractéristique et est un ingrédient incontournable de la cuisine mexicaine. Il existe une échelle pour classer la force des piments, l'échelle de Scoville. Selon cette échelle, le chili est plus piquant que le Cayenne.

## Valeurs nutritives

Le piment fort contient des antioxydants (par exemple la capsaïcine) qui protègent contre les maladies cardiovasculaires, certains cancers et d'autres maladies liées au vieillissement. Le piment fort est également riche en vitamine C.

## Conservation

Les piments à chair fine se séchent facilement, au soleil, au déshydrateur ou simplement suspendus près d'une source de chaleur. On peut aussi les mariner dans une saumure au vinaigre.

## Réfrigérateur

Les piments se conservent une semaine au réfrigérateur dans un sac de plastique.

## Congélateur

Congelez les piments dans un sac de plastique scellé hermétiquement. Il faut les consommer dans un délai de six mois.

## Consommation

Le piment fort permet de rehausser nombre de plats, soit sous sa forme fraîche, séché, broyé ou en poudre. On peut l'utiliser dans les salsas, sur les pizzas, dans les soupes, dans les chilis ou dans les sauces pour les pâtes. Pour certains, le piment fort peut causer des irritations à l'estomac ou du reflux gastrique. Il est préférable de le consommer en petites quantités.

## Recette

### *Huile aux piments*

#### **Ingrédients:**

100g ( 3 ½ oz)	Petits piments rouges frais, équeutés
4 tasses	Huile d'olive, de sésame, de maïs ou de pépins de raisin
2 cuillères à soupe	Paprika fort ou doux

#### **Préparation:**

Hachez finement les piments au robot de cuisine, puis mettez-les dans une casserole avec l'huile de votre choix (dans l'idéal, un mélange d'huiles d'olives et de pépins de raisin). Faites doucement chauffer la préparation jusqu'à atteindre 120°C (245°F), puis laissez cuire à petit feu pendant environ 15 minutes. Retirez du feu et laissez tiédir. Ajoutez le paprika en remuant le mélange, puis laissez-le complètement refroidir. Filtrez. Remplissez les bouteilles stérilisées de l'huile obtenue, bouchez-les. Cette huile est prête à servir.

#### **Références**

[http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=piment\\_nu](http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=piment_nu)  
[http://fr.wikipedia.org/wiki/%C3%89chelle de Scoville](http://fr.wikipedia.org/wiki/%C3%89chelle_de_Scoville)

# Hot pepper

The hot pepper belongs to the same family as the sweet pepper. There is several varieties such as Chili, Cayenne, etc. It has respectively a short and long shape. It is renowned for its pungent taste and is an essential ingredient in Mexican cuisine. The Scoville scale ranks the strength of the peppers. It has 10 main levels, the highest strength qualified as explosive. According to this scale, the chili is more pungent than the Cayenne.

## Nutrition facts

The chili pepper contains antioxidants (e.g. capsaicin) that protects against cardiovascular disease, some types of cancers and other diseases associated with aging. Hot pepper is also rich in vitamin C.

## Preservation

This-fleshed peppers dry easily in the sun, in a dehydrator or just hanging near a heat source. They can also be pickled in a vinegar brine.

## **Refrigerator**

May be preserved for about a week in a plastic bag in the refrigerator.

## **Freezer**

Freeze the peppers directly in the freezer in a tightly sealed plastic bag. They should be consumed within six months.

## How to prepare

Hot pepper helps to enhance many dishes, either fresh, dried, crushed or powdered. It can be used in salsa, on pizzas, soups, chilis in or in sauces for pasta. Some hot peppers can cause irritation to the stomach or gastric reflux. It is best to consume it in small amounts.

## Recipe

### *Hot pepper oil*

#### **Ingredients:**

100g (3½ oz)	Small fresh red chillies, stemmed
4 cups	Olive oil, sesame oil, corn or grape seed
2 tablespoons	Hot or mild paprika

#### **Instructions:**

Finely chop the chillies in the food processor, then put them in a saucepan with the oil of your choice (ideally a mixture of olive and grape seed oil). Gently heat the preparation up to 120°C (245°F) and let simmer for about 15 minutes. Remove from heat and let cool. Add the paprika and stir the mixture and let it cool completely. Filter. Fill sterilized bottles of prepared oil. This oil is ready to be served.

## **References**

[http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=piment\\_nu](http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=piment_nu)  
[http://en.wikipedia.org/wiki/Scoville\\_scale](http://en.wikipedia.org/wiki/Scoville_scale)