

## **AOC Piment d'Espelette (Ezpeletako biperra en basque)**



### **\* Introduction**

L'épice du soleil du pays Basque, issue d'un terroir d'exception :

-en latin botanique =>Capsicum annum var

-en français =>Piment d'Espelette

-en basque =>Ezpeletako biperra

Depuis toujours le piment d'Espelette au délicat parfum fruité et sucré, au goût subtilement piquant, souligne agréablement tout l'art culinaire basque.

Utilisé en morceaux ou en poudre comme épice, sa saveur soutenue relève avec finesse tous les plats.

### **\* Histoire, origine**

Originaire d'Amérique du Sud (vraisemblablement du Mexique) comme tous les autres piments, il a été introduit au Pays Basque au XVI<sup>ème</sup> siècle par le navigateur Guipuzcoam qui le ramena dans ses bagages.

Bien adapté au climat local, on commence à le planter en 1650 à Espelette. Le piment se répand rapidement dans les fermes avoisinantes grâce à sa facilité de culture et à l'envolée des prix des épices orientales.

A l'époque, le piment était utilisé en assaisonnement, pour la conservation et comme colorant.

On voit apparaître rapidement le séchage en corde pour sa conservation.

### **\* L'AOC (Appellation d'Origine Contrôlée)**

Dés 1983, les producteurs de piment d'Espelette se sont regroupés en coopérative, pour une première demande d'AOC, sans suite positive.

C'est en avril 1993, suite à des incidents frauduleux qu'il est remis à l'ordre du jour.

En avril 1997, l'INAO (Institut National des Appellations d'Origine) reconnaît le principe de l'AOC « piment d'Espelette ». Le piment d'Espelette est classé AOC depuis le 1<sup>er</sup> Juin 2000, renforcé le 22 août 2002 par une AOP (Appellation d'origine Protégée).

La dénomination en est « piment d'Espelette » ou « piment d'Espelette – Ezpeletako biperra ».

L'aire de production se trouve sur 10 communes du Pays Basque (en totalité ou partie) : Aïnhua, Cambo les Bains, Espelette, Halsou, Itxassou, Jatxou, Larresore, Saint Pée sur Nivelle, Souraïde et Ustaritz. Cette aire se situe plus précisément dans la région du Labourd correspondant à la partie occidentale du Pays Basque.

L'obligation de l'AOC doit être une maturation d'un minimum de 15 jours sur claies.



### \* **Culture et Transformation**

La culture et la transformation du piment d'Espelette nécessitent de grandes capacités d'observation et le recours fréquent à des opérations manuelles.

Plante annuelle herbacée de la famille des solanacées comme la tomate, l'aubergine, la pomme de terre ou... le tabac (!), elle peut atteindre plus d'un mètre de hauteur au mois de juillet.

Chaque pied produit de 15 à 20 piments, soit 500 à 700 grammes de fruits. La plante ne supporte pas le gel. Les exigences en lumière et en eau sont importantes.

La récolte : au début vert, le fruit, lorsqu'il atteint sa taille finale se colore en rouge à partir d'août, période de récolte. Elle s'effectue à la main jusqu'au 30 novembre.

Le piment peut être vendu frais à des artisans qui élaborent des purées et autres sauces ou produits.

Le plus souvent il est proposé en corde ou en poudre.

Les producteurs laissent sécher le piment sur des clayettes sous serre. Les piments se déshydratent lentement permettant un développement harmonieux des arômes.

Le séchage est terminé en étuve puis le piment est broyé et réduit en poudre.

### \* **Kesako ?**

Le piment d'Espelette est classé 4 (soit équivalent à «chaud») sur l'échelle de Scoville, qui va de 1 à 10 et qui mesure l'intensité des piments forts. C'est ni plus ni moins fort que le poivre.

La saveur piquante des piments provient de la capsaïcine, substance irritante caractéristique des piments et retrouvée surtout dans les graines et la membrane extérieure, en plus ou moins grande quantité selon les différentes variétés de piments (contrairement aux poivrons qui ne contiennent presque pas de capsaïcine). Ce sont des récepteurs à la capsaïcine au niveau cérébral qui déclenchent une douleur de brûlure lorsqu'ils sont activés en présence de la molécule.

A petite dose la capsaïcine stimule l'appétit et active les sécrétions gastriques (fait saliver et active la digestion) mais à dose exagérée, il s'agit d'une substance qui peut se révéler «agressive» (estomac, hémorroïdes, etc.)

Pour atténuer l'effet brûlant de la capsaïcine, il est conseillé de consommer du yogourt, du pain, du riz cuit, du sucre, du lait ou du chocolat car la capsaïcine se dissout dans un corps gras et non dans l'eau. Boire de l'eau pour atténuer la force d'un piment est donc inutile car la capsaïcine est liposoluble (et hydrophobe). En revanche la caséine du lait neutralise l'action de la capsaïcine sur les récepteurs de la douleur.

Il est également conseillé d'éviter de se toucher le visage, les lèvres et les yeux lorsque l'on manipule les piments car cela peut provoquer des irritations et s'avérer assez douloureux !

Les piments sont piquants car cette propriété leur permet d'éliminer leurs prédateurs naturels. En étudiant des plants sauvages de piments, des chercheurs ont montré que certaines variétés de piments (*Capsicum*) « se pimentaient » en fonction de la densité de leurs ennemis : quand les insectes sont nombreux, les plants sont plus souvent pimentés et quand les attaques de champignons se multiplient, ils sont encore plus piquants ! Au contraire, sans nuisible, les piments sont plus doux.

=>C'est pour ces qualités que le piment est devenu un ingrédient de base dans toutes les cuisines tropicales. Dans un pays chaud, agrémenter ses plats à l'aide de piment aurait un effet bactéricide et permettrait donc de réduire fortement les infections intestinales.

#### Source :

Les épices et le piment, permettent de contrôler les niveaux de contamination microbienne des aliments dans les pays avec peu ou pas de réfrigération.

*Billing J, Sherman PW (1998). Antimicrobial functions of spices: why some like it hot. The Quarterly review of biology 73 (1): 3–49. doi:10.1086/420058*

Les piments rouges frais apportent entre 20 et 60 kcal/100g dont 1,5 à 2,5g de protéines, 0,3 à 2,5g de lipides et 3,5 à 15g de glucides.

Une analyse du piment basque indique 20kcal/100g / 1,5 g de protéines / 3,5g de glucides / 0,3g de lipides et 1300µg de carotène.

D'une manière générale, les piments apportent des caroténoïdes actifs (1300µg actuellement calculé en équivalent rétinol/vit.A) dont le lycopène et présentent à ce titre des propriétés antioxydantes\* intéressantes.

Les piments apportent également vitamines et minéraux...

\*Propriété antioxydante : neutralise ou réduit les dommages causés par les radicaux libres, agents chimiques issus de réaction d'oxydation et responsables de l'oxydation des cellules, phénomène intervenant dans le processus de vieillissement.

**\* Gastronomie**

L'intensité olfactive du piment d'Espelette, dominée par des arômes fruités et grillés associés à un piquant chaud non brûlant s'exprimant au palais est caractéristique du piment d'Espelette.

Le piment frais s'utilise en condiment, tel quel, en lamelles très fines dans une sauce, une salade composée ou une omelette ou en petits morceaux dans une soupe, un plat mitonné, un court bouillon...

La poudre s'utilise dans la cuisine depuis cinq siècles à la place du poivre dans toute la cuisine basque. Elle se marie aussi bien avec les légumes, les viandes que le poisson. D'emploi simple, elle ajoute une note très personnelle à l'assaisonnement rapide.



Pour en savoir plus :

<http://www.pimentdespelette.com>

<http://www.producteurs-pays-basque.com/>

<http://www.piments.ch/>

[http://www.750g.com/recettes\\_piment\\_d\\_espelette.htm](http://www.750g.com/recettes_piment_d_espelette.htm)

[http://www.recettes-tapas.com/bases/recette.php/Faire\\_sa\\_poudre\\_de\\_piment\\_espelette.html](http://www.recettes-tapas.com/bases/recette.php/Faire_sa_poudre_de_piment_espelette.html)

**\* Quelques Recettes :**

Le hachua de veau extrait de l'ouvrage « Cuisines régionales de France »

Cette recette semble être originaire de la petite ville d'Espelette. Le hachua (ou axoa) désigne aussi un émincé de bœuf rapidement poêlé.

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 1 heure 15

Pour 4 personnes

1 kg d'épaule de veau désossée  
2 oignons  
2 gousses d'ail  
1 tranche de jambon de Bayonne assez grasse  
6 piments verts  
1 piment rouge d'Espelette  
1 gros oignon rouge  
Huile  
1 bouquet garni  
Sel et poudre de piment d'Espelette

1. Pelez et émincez les oignons et les gousses d'ail. Retirez la couenne du jambon et taillez-le en petits dés (avec le gras). Lavez les piments et le poivron, coupez-les en deux et retirez les graines, taillez la pulpe en très petits cubes. Salez-les et poudrez-les d'un peu de piment d'Espelette.
2. Faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile dans une cocotte. Ajoutez les dés de jambon, l'ail et l'oignon. Mélangez et faites revenir en remuant pendant 5 minutes. Ajoutez ensuite les piments et le poivron. Mélanger et poursuivez la cuisson en remuant pendant 8 minutes.
3. Ajoutez les petits cubes de viande et faites-les revenir en les retournant pendant 2 minutes, puis ajoutez enfin le bouquet garni et mouillez le tout avec 1 verre d'eau bouillante. Réglez sur feu très doux et laissez mijoter tranquillement pendant 1 heure. Si le jus est trop abondant en fin de cuisson, retirez le couvercle et faites réduire (après avoir égoutté les morceaux de viande). Retirez le bouquet garni et servez, avec des pommes de terre bouillies ou en purée.

L'agneau chilindron extrait de l'ouvrage « Cuisines régionales de France »

C'est l'une des recettes d'agneau les plus typiquement basque. Sautée à l'ail et aux poivrons, la viande est en générale garnie de pommes de terre rissolées.

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 1 heure 15

Pour 4 personnes

1,3 kg d'agneau de lait désossé (épaule ou collier) coupé en morceaux

3 poivrons rouges

1 poivron vert

3 gousses d'ail

1 oignon

3 tomates

Huile

Piments d'Espelette en poudre

10 cl d coulis de tomates

1 cuillère à café rase de thym frais haché

1 bouquet de persil plat

Sel et poivre noir au moulin

1. Lavez les poivrons et essuyez-les, coupez-les en deux et retirez les graines, émincez-les dans le sens transversal et réservez-les. Pelez et émincez très finement les gousses d'ail et l'oignon. Ebouillantez les tomates, pelez-les et coupez-les en deux, retirez les graines et concassez la pulpe.
2. Faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile dans une cocotte. Salez et poivrez les morceaux d'agneau, poudrez-les d'un peu de piment. Posez-les dans l'huile chaude et faites-les revenir en les retournant juste pour caraméliser l'extérieur. Egouttez-les.
3. Ajoutez l'ail et l'oignon, faites revenir en remuant, puis ajoutez les poivrons et les tomates. Laissez réduire en remuant pendant 10 minutes. Remettez alors les morceaux de viande le coulis de tomates et le thym. Couvrez et laissez mijoter à couvert doucement pendant 1 heure. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement (ajoutez éventuellement 1 pointe de piment), poudrez de persil et servez très chaud.

---

**Un chaleureux merci à notre envoyé spécial en Pays Basque, Jean-Paul RIGAUDIERE, auteur de cette chronique pleine de piquant !**

**Soyez nombreux à lui déposer de sympathiques remarques sur le blog...**