

Au feu, les piments !

Le potager aborde l'automne avec gourmandise grâce aux piments et poivrons. Deux frères à ne pas confondre, ou il vous en cuira ! C'est un peu comme chez les roquets : les petits sont nettement plus virulents que les gros. Et ne vous fiez pas à la bouille engageante des rondouillards qui sonnent creux : même verts, ils embrasent. Mais au fait d'où vient cette impression de chaleur ? Courbou nous dit tout...

Imaginez-vous les cuisines Indienne, Arabe, Africaine, Chinoise sans piment ? Avant le seizième siècle, ni harissa, ni curry, ni masala, ni tabasco et (on s'en passerait) pas de ketchup. Et la cuisine méditerranéenne ? Pas de rouille, pas de sauce à pizza, pas de paella, pas de batchas, la déprime totale !

Comment une épice, si savoureuse soit-elle, a-t-elle pu se rendre indispensable dans toutes les cuisines du monde en quelques siècles ? La facilité de culture du piment n'explique pas tout. Le secret du piment pour accrocher tous les palais est la capsaïcine. Comme son suffixe l'indique, cette molécule est un alcaloïde puissant.

Entre plaisir et douleur

Son contact avec la peau, et plus particulièrement avec les muqueuses provoque une sensation de chaleur, qui est perçue par le système nerveux comme un signe de douleur. Ce dernier déclenche alors la production d'endorphines (notez là le préfixe et le suffixe). Ce sont ces molécules qui interviennent lors des derniers instants pour procurer une fin paisible. L'extase des sportifs après (et pendant) l'effort, des masochistes après (et pendant) l'inconfort sont, de la même manière, provoquées par l'autoproduction de morphine.

Chaque drogue entraîne, à des degrés divers, des degrés de dépendance et d'accoutumance. La dépendance est le fait de ressentir le besoin physique et psychique d'une molécule ou de la sensation provoquée par celle-ci.

Nicotine, alcool, cocaïne et héroïne sont champions en la matière. Mais a-t-on déjà tenté de sevrer un capsaïcophile ? Impossible, sa drogue est en vente libre dans toute la planète.

C'est de la bombe **BEBE**

Le phénomène d'accoutumance se traduit par la nécessité de toujours augmenter les doses pour ressentir les mêmes effets. Dans ce cas, la capsaïcine talonne la morphine (est-ce un hasard ?), mais l'alcool n'est pas loin.

On pourrait arguer que le piment n'a pas d'effet psychotrope. Mais il rougit les yeux plus que le cannabis ; plus que le sport, il provoque une intense sudation ; il réveille plus que la coca. Et il est très déconseillé de prendre le volant après avoir ingurgi-

té ne serait-ce qu'un dé à coudre de tabasco. N'essayez pas, nous tenons à vous...

Des vertus oubliées ?

Tout comme le froid des dentistes et le chaud des bouillottes, le piment semble mobiliser, voire détruire momentanément les nocicepteurs, ces capteurs de douleur répartis, à des degrés divers, dans tout notre corps. Les laboratoires pharmaceutiques n'ont pas jugé nécessaire d'approfondir leurs recherches sur cette molécule 100 % naturelle (et donc difficilement brevetable), préfèrent vendre à prix d'or des AINS (anti-inflammatoires non stéroïdiens) transgéniques censés éviter les ulcères aux arthritiques. De récentes études tendent à prouver que l'efficacité de ces médicaments est toute relative. Parallèlement, les inventeurs du Baume Kamol et du Dolpoc, non remboursés par la sécu, ont fait fortune. Cela pour une raison simple à comprendre, la capsaïcine administrée à haute dose en application locale pénètre en profondeur et masque le message de douleur aux récepteurs. Il ne s'agit pas en l'occurrence d'un médicament capable de soigner une maladie (herpès, zona, arthrite chronique) mais de limiter l'usage d'analgésiques, de cortisone ou d'AINS.

Courbou



Cinq pieds de poivrons et piments dans une serre tunnel suffisent à récolter de quoi donner du tonus à la cuisine pendant des mois. On en glisse dans les coulis de tomates, puis dans la chair des pâtés, et enfin presque partout, hormis dans les choux à la crème !



Les secrets du batchas

Batchas veut dire en niçois gado, boue. Il faut avouer qu'un batchas réussi ne paie pas de mine et évoque franchement la fange. Là est justement le charme de cette recette, les mijaurées et autres coincés n'osent pas la première bouchée. Les curieux, les gourmets et les enfants, enfin tous ceux qui osent faire passer le goût avant l'apparence, en sont toujours récompensés.

Ingrédients

- 3 kg de tomates très mûres
- 2 oignons frais (ou mieux, des cébettes)
- 4 gousses d'ail
- 10 grosses feuilles de basilic
- un bouquet de persil
- un petit pot de câpres
- 100 grammes de pâte d'olives (à ne pas confondre avec de la tapenade)
- Huile d'olive AOC
- Piment à variété et à volonté
- Fougasse ou pain de campagne

Préparation

- Passez les tomates dans un presse purée manuel, jetez les peaux.
- Hachez au hachoir à main, les cébettes, l'ail, les câpres, le basilic et le persil. Il n'est pas nécessaire de couper très finement.
- Mélangez dans un saladier avec la chair des tomates.
- Rajoutez la pâte d'olives, mélangez bien et versez de l'huile de manière à recouvrir d'un film le saladier.
- Mettez au réfrigérateur.

- Coupez les fougasses en petits morceaux et présentez-les sur la table. Au dernier moment séparez le batchas dans plusieurs contenants dans lesquels vous rajouterez le piment. Faites un mélange doux (Espelette) pour les enfants, un plus épicé pour les adultes et un dernier (Habanero) pour les adeptes de sensations fortes. Le batchas se mange comme une fondue en trempant directement le pain dans la sauce.

Piments au Nord, c'est possible

Chaleur et humidité conditionnent la réussite des poivrons. Repérez simplement le moment difficile de la crise de juillet. Figurez-vous que Monsieur fait sa première fleur ! Séquence émotion...

Aujourd'hui, on ne trouve sur les marchés que des poivrons hollandais ou marocains, à croire qu'entre ces deux pays, leur culture est impossible. À condition de disposer d'une serre au nord de la Loire et de choisir un emplacement chaud au sud, vous pouvez parfaitement récolter des poivrons. Il suffit pour cela de respecter les besoins de ce légume venu d'Amérique centrale : de la chaleur et de l'eau avant toute chose. Attendez le mois de mai pour songer à les mettre en place. Les quelques pieds dont vous avez besoin seront achetés car pas la peine d'immobiliser de la place dans la serre, d'autant que les premiers stades sont longuets : Monsieur poivron est bien moins véloce que Madame tomate, même si, comme nous le verrons, il se rattrape plus

tard. En fouinant dans les fêtes des plantes, on trouve des plants de variétés amusantes, même cultivés bio. Je me suis ainsi procuré des plants magnifiques à la fête de Saint Nicolas de la Grave, dans le Lot-et-Garonne, que je ne saurais trop vous recommander pour son humeur bonhomme*.

On voit souvent dans les manuels conseiller de planter les poivrons dans une terre enrichie en fumier. Allez-y mollo car il va apprécier, au point de produire surtout des feuilles. En fait, une terre ordinaire lui suffit, mais ses exigences tournent surtout autour de l'eau. Curieux pour quelqu'un qui se révèle ensuite d'un tempérament si brûlant ! Arrosez-le régulièrement, pas trop quand il est tout jeune pour ne pas le faire jaunir, puis de plus en plus, et carrément à la folie à partir du mo-

ment où apparaît la première fleur et dans la deuxième quinzaine d'août, où il double de volume. C'est en effet entre juillet et août que tout se joue. Il y a d'abord la crise de la première fleur : celle-ci naît au bout de la tige, jusque-là unique. Elle donne naissance au premier fruit, joie de votre cœur, extase de votre amour propre. En fait, vous feriez mieux de le supprimer car ce fruit va bloquer la végétation pendant un bon moment. Il n'est pas rare d'ailleurs qu'il avorte de lui-même. Ne lui en veuillez pas, et dopez discrètement les plants au purin d'ortie ou de consoude. Les fleurs nées en août vont rapidement donner naissance à plein de petits poivrons qui vont gonfler d'un seul coup en quelques semaines.

Je soupçonne le poivron d'être sensible au déclin des jours, réagissant à ce signal comme à un coup de fouet. En cela, il rejoint le comportement du cosmos ou du dahlia, qui explose en fin d'été, comme s'ils se souvenaient des pluies d'automne si bénéfiques au Mexique. En protégeant vos poivrons avec un voile, vous prolongerez la cueillette jusqu'en octobre. Cueillez les fruits quand ils commencent à virer au rouge, ils poursuivront leur mûrissement dans la cuisine plutôt que d'épuiser les plants.

Jean-Paul Collaert



photo H. de Lorrain

Parfois, la production est telle qu'il faut tuteurer les piments.

* Le Pimentier (34 490 St Nazaire de Ladarez, tél. 04 67 89 71 82) expose sa collection cet automne..