

Dossier thématique : le poivre.



1. Introduction

« Le sel de l'existence est essentiellement dans **le poivre** qu'on y met. » Alphonse Allais

« Ne jugez pas **le grain de poivre** d'après sa petite taille, goûtez-le et vous sentirez comme il pique ». Proverbe arabe

« Il faut quatre hommes pour faire une salade : un prodigue pour l'huile, un avare pour le vinaigre, un sage pour le sel et un fou pour **le poivre** ». François Coppée.

Le poivre, c'est l'épice que nous consommons le plus, la plus vendue au monde, la seule cotée en bourse. Nous, Européens, nous en consommons environ 60 gr /an, aux Etats-Unis 125gr/an mais seulement 3gr au Japon. On la retrouve sur presque toutes les tables du monde entier afin de sublimer un plat cuisiné.

En 2010, on en produisait 230 000 tonnes soit 7 kilos par seconde. En 2015 c'était 450 000 tonnes.

Mais si nous la consommons si facilement, quotidiennement, la connaissons-nous vraiment ?

2. Différence entre aromates, épices et condiments.

Nous utilisons souvent ces mots comme synonyme, indistinctement l'un pour l'autre. Mais quelles sont les différences ?

Nos amis les Anglais ont des définitions assez simples pour distinguer ces différentes dénominations. Ils disent « spices » pour tous les ingrédients dépourvus de chlorophylle et « herbs » pour les plantes fraîches et /ou séchées. Chez nous les définitions sont plus subtiles et même très complexes.

Pour « top santé » l'aromate concerne le nez. L'aromate a un arôme, un parfum et est utilisé pour donner ou modifier la senteur d'un plat. Elles sont souvent consommées fraîches, séchées ou en graines. On trouve parmi les aromates : le basilic, le persil, le fenouil

Les épices quant à elles concernent le goût. Elles donnent de la saveur à un plat, rehausse le goût. Elles proviennent d'Orient. Elles sont obtenues la plupart du temps par séchage de la plante.

L'ail par exemple d'après ces définitions est en même temps aromates et épices.

Les condiments quant à eux sont souvent des préparations plus élaborées comme la moutarde, les pickels, le ketchup et peuvent se consommer seuls et servis à côté du plat.

Pour Olivier Roellinger, cuisinier spécialiste des épices, l'épice est quelque chose qui ne pousse pas chez nous. En effet, il vous dira que le laurier est considéré comme aromate chez nous et la cannelle comme épice. Alors que pour les Sri Lankais la cannelle est un aromate et le laurier une épice.

Pour d'autres, les aromates sont souvent utilisées tels quels alors que les épices sont souvent obtenues après séchage de la plante et/ou transformation (blanchiment, fermentation.....).

Comme vous pouvez le constater difficile de donner une définition claire entre ces trois appellations. Mais que ce soit pour l'aromate ou l'épice l'objectif est de sublimer, d'assaisonner un plat. Tous les deux sont d'origine végétale et proviennent de la totalité de la plante ou d'une partie de celle-ci.

3. Le poivre.

Le poivre est le plus souvent utilisé comme exhausteur de goût ou pour apporter du piquant à une préparation.

Le poivre pousse en grappe. Ce sont les fruits, les baies d'une liane, originaire de la Côte de Malabar au sud-ouest de l'Inde, de la famille des pipéracées dont Piper Negrum (plante noire) qui donne le poivre blanc, vert, rouge ou noir. C'est une plante grimpante qui peut monter jusqu'à 6 m de haut mais qui dans les plantations est maîtrisée autour des 3m-3,5m. Toutes les autres baies qui ne poussent pas sur des lianes de la famille des pipéracées sont considérées comme des faux poivres. Le mot poivre vient du sanskrit pippali devenu piper (poivre) en latin. Les différents types de poivre proviennent d'une même plante mais à des stades de maturité différents.

On retrouve bien évidemment le poivre noir le plus connu mais il existe également du poivre vert, rouge, blanc et d'autres comme le poivre rouge de Pondichery, le poivre long, le poivre cubèbe ou le poivre de Voatsiperifery.

3.1. Les vrais poivres :

1. Le piper Negrum donne le poivre vert, noir, rouge, blanc et gris. Ils proviennent de la même liane mais ce qui les différencie c'est le moment de la cueillette de la baie et son traitement par l'homme.
- **Le poivre vert** : est un poivre que l'on cueille avant maturité. On le trouve chez nous soit déshydraté, soit en saumure.

- **Le poivre noir**, lorsque le poivre mûrit il devient jaune, il est cueilli et ensuite séché au soleil, il brunet et se fripe.
 - **Poivre rouge**, poivre cueilli en pleine maturité et placé directement dans l'obscurité. Il est séché à l'ombre. Le poivre rouge de Pondichery est particulièrement onéreux.
 - Le poivre blanc : c'est un poivre rouge que l'on met dans des bacs d'eau de pluie afin de se débarrasser de la coque rouge. Il est ensuite séché au soleil et devient blanc.
 - Le poivre gris : il est proposé en poudre. C'est du poivre noir et/ou blanc de mauvaise qualité qui sont moulus.
2. **Le poivre long** : il provient du piper longum s'utilise entier car extrêmement difficile à moulin. Il a la forme d'une petite pomme de pin de 2 à 3 cm.
 3. **Le poivre Cubèbe** : Il provient du piper cubeba. C'est un poivre d'origine indienne. Il est un élément du curry.
 4. **Le poivre Voatsiperifery** : Il provient du piper borbonense. C'est un poivre sauvage originaire de Madagascar et récolté sur la canopée.

3.2. Les faux poivres :

Sont des épices, herbes, aromates..... qui portent le nom de poivre mais qui ne sont pas les fruits du « piper » comme le poivre de la Jamaïque, le poivre rose, le poivre de Sichuan, le poivre de Cayenne Le poivre de Cayenne est une poudre originaire d'Amérique Centrale confectionné à partir de piment doux ou de chili par exemple. Le poivre de Sichuan ou « poivre fleur » est un fruit séché provenant d'un arbuste.

3.3. Comment bien choisir un poivre ? Quelques conseils.

1. Première règle il ne faut jamais acheter du poivre en poudre. Optez pour du poivre en grain cela permettra de vérifier plus facilement la qualité de ceux-ci, du tri et de profiter de ses arômes sans éternuer. Les grains doivent être non effrités, compacts et lourds, de la même couleur. Achetez-le en petite quantité, sa conservation n'est pas éternelle en effet les huiles essentielles qui s'y trouvent ont tendance à s'évaporer et conservez-le à l'abri de la lumière.
2. Achetez un poivre de plantation dont le pays d'origine est indiqué Kampot, Sarawak, de Madagascar car le terroir donne des saveurs différentes comme pour le vin.
3. Tout est une question de goût. Nous avons l'habitude d'utiliser des huiles différentes, des vinaigres différents alors pourquoi pas des poivres différents.
Chaque poivre a ses particularités, ses arômes..... Globalement on peut dire que le poivre noir est le plus piquant, a le plus de force, il est conseillé pour cuisiner les viandes rouges, les poissons gras, les légumes d'hiver, les fruits rouges et pour les chocolats. Le poivre rouge est le plus exotique son piquant s'exprime en toute subtilité. Le poivre blanc est plus doux, il est recommandé pour les poissons blancs, les crustacés, les coquillages, les viandes blanches, les crudités et les fruits jaunes. Le poivre vert est moins relevé et a un goût plus fruité, on le préconise pour les tartares, des viandes crues, des poissons crus, des terrines, des pâtés, des sauces blanches. Mais à l'intérieur de chaque catégorie en fonction de la provenance il y a des différences, des subtilités. . C'est pourquoi on observe l'émergence de « piperomane » c'est-à-dire de personnes

passionnées de poivres et de faux poivres. Le poivre se choisit comme un vin tout va dépendre de ce que l'on va cuisiner et de ce que l'on aime.

4. Il faut poivrer au dernier moment, quelques tours de moulin au moment de servir. On ne poivre pas une viande avant la cuisson. Le poivre ne supporte pas la chaleur. En effet du poivre cuit perd ses arômes et a un goût amer.
5. Une astuce plongez les grains de poivre dans un verre d'eau, s'il est bon il va se retrouver au fond sinon il reste à la surface et cela n'est pas top. Autre moyen : écrasez un grain de poivre sur un papier, si le papier est gras c'est bon cela veut dire qu'il a encore beaucoup d'huile essentielle.

3.4 Le prix du poivre

Le prix du poivre est très variable. Le prix va varier en fonction de la loi de l'offre et de la demande et ainsi en fonction des périodes de récolte qui varient d'un pays à l'autre. Ainsi que de la quantité produite. En 2017, le prix du poivre a fortement chuté dû à l'augmentation de la production au Vietnam. En effet vu les prix hauts beaucoup d'agriculteurs se sont tournés vers cette culture augmentant la production. Le prix va également évoluer en fonction de la qualité du produit.

3.5. Les conditions de travail dans les plantations de poivre.

Difficile de trouver de la littérature sur les conditions de travail dans les plantations de poivre. Toutefois à partir d'une vidéo sur le poivre du Penjab, nous pouvons dire que les conditions physiques sont très difficiles et qu'il y a des objectifs de production souvent difficiles à atteindre. Dans cette vidéo, on peut entendre qu'un cueilleur reçoit 12 centimes d'euros par kilo récolté alors que cette même année, ce poivre se vendait dans nos magasin au prix de 75 euros le kilo.

4. Les pays producteurs et consommateurs de poivre.

4.1 Les pays producteurs :

Cette plante est cultivée dans plusieurs pays tropicaux, originaire d'Asie du sud-est. On produit du poivre aussi en Afrique et en Amérique du Sud. C'est le Vietnam qui est devenu le premier producteur de poivre et couvre un tiers de la production suivi par l'Inde, le Brésil, l'Indonésie, la Malaisie. Le climat de l'Europe ne nous permet pas de produire cette plante, c'est pourquoi le poivre reste une denrée exotique. En effet, le poivrier nécessite quelques conditions de culture comme : un très bon sol riche en humus et en nutriments, beaucoup de pluie mais pas trop c'est pourquoi la présence d'une saison sèche est aussi nécessaire, et pour finir des hautes températures entre 25° à 30°. Mais comme le vin chaque terroir fournit un poivre bien spécifique. Comme le poivre du Penjab cultivé au Cameroun sur un terroir volcanique et qui bénéficie d'une IGP c'est-à-dire d'une indication géographique protégée.

4.2. Les pays consommateurs

Ce sont les USA qui sont les plus gros consommateurs et importateurs de poivre ainsi que les pays européens.

5. Les bienfaits du poivre.

Cette épice est un des piliers de la médecine chinoise et ayurvédique.

Le poivre possède un effet : anti-inflammatoire en association avec le curcuma car la pipérine facilite l'absorption de la curcumine, anti-douleur, antibactérien, décontractant musculaire, digestif en stimulant la production d'acide gastrique, aide le processus digestif et l'absorption des nutriments, décongestionnant bronchique, antioxydant il serait comme de nombreuses épices pourvu de propriétés anti-cancéreuses et agirait sur le cholestérol, antidépresseur (la pipérine contenue dans le poivre stimulerait la fabrication d'endorphines qui agit sur l'humeur). La pipérine aurait également un effet protecteur sur la neurodégénérescence. D'après les expériences il améliorerait la mémoire.

On peut l'utiliser comme épice ou en huile essentielle, par exemple diluée avec de l'huile d'amande douce pour se masser les muscles afin de soulager les douleurs musculaires ou articulaires.

Mais attention il faut éviter le poivre si on souffre de gastrite, d'ulcère, de reflux gastro-oesophagien et de brûlures d'estomac. Evitons- le également si on a des problèmes veineux et d'hémorroïdes.

Pendant la grossesse et l'allaitement il est conseillé de limiter la consommation de poivre.

Pourquoi le poivre fait-il éternuer ?

Car le poivre contient deux substances chimiques qui irritent et provoquent l'éternuement. Ces deux substances sont la **capsaïcine** qui a la capacité d'activer les neurones sensoriels et provoque une sensation de brûlure et d'irritation que le corps va essayer de contrer. Un moyen de défense naturel se déclenche : l'éternuement. Cette molécule se dissout plus facilement dans la graisse que dans l'eau. Donc si vous avez mangé un plat trop poivré, buvez du lait et non de l'eau. L'autre substance la **pipérine** excite les nerfs sensoriels et provoque l'éternuement.

6. Un peu d'histoire

Le poivre tient son nom du sanskrit (langue Indienne) "pippali", traduit en Grec "peperi" puis en latin "piper". La culture du poivrier est originaire d'Inde de la côte de Malabar dans l'état du Kérala. Au Moyen-âge son prix était exorbitant, on mesurait la richesse d'un noble à la quantité de poivre qu'il possédait. Il était utilisé comme monnaie d'échange, pour payer l'impôt, la dot ou payer les rançons. De ce prix exorbitant proviennent des expressions comme « cher comme poivre » ou « payer en espèces (épices) ».

Son utilisation en Grèce daterait de l'épopée d'Alexandre le Grand. Plus tard, les Romains l'adoptent rapidement, en le mélangeant tout d'abord au genièvre, soit pour relever certains plats pauvres, soit pour masquer le goût des viandes faisandées.

Son prix exorbitant et le monopole sur le commerce tenu par l'Italie qui négociait avec les marchands arabes, a été l'une des raisons qui ont conduit les Portugais à trouver une route maritime vers l'Inde

Le Portugal se voit alors accordé les droits exclusifs sur la moitié des pays où pousse le poivre. Ils développent alors des comptoirs en Inde. Ils exercèrent un monopole pendant 1/2 siècle puis cédèrent peu à peu ce monopole au profit des Anglais et des Néerlandais.

Avec le développement du commerce du poivre et des épices à travers le monde, les prix diminuent et la consommation se démocratise

L'Inde est le carrefour du commerce du poivre (plus précisément la ville de Cochin, qui est couramment appelée la capitale du poivre), où se rencontrent les experts, acheteurs et négociants.

En France, la place du poivre sera renforcée par Pierre Poivre. Au XVIIIème siècle, ce gouverneur de Fort-de-France décide d'implanter des poivriers sur l'île de la Réunion, alors que jusque-là on n'en trouvait qu'en Asie du Sud-Est. C'est grâce à cette diversification des sites de culture, que le poivre s'est fait de moins en moins rare et que son prix a fini par baisser.

Catherine Verstraeten

Frères des Hommes