www.egk.ch

EGK
Sainement assuré

Connaissance des herbes Juin 2016

EGK Newsletter Poivron

Poivron – Capsicum annuum L. / Solanacées = Solanaceae
Autre plante du genre Capsicum: piment

- Histoire
- Botanique et culture
- Utilisation dans la médecine naturelle
- Utilisation en cuisine
- Recette

Histoire

Le poivron est originaire des régions tropicales et subtropicales d'Amérique centrale et du Sud. Les plantes de ce genre ont une très longue histoire. Des fouilles archéologiques réalisées au Mexique donnent à penser que le poivron y était déjà cultivé sous sa forme sauvage aux alentours de 6500 avant Jésus-Christ. On est à juste titre étonné que les premières sélections et cultures précoces du Capsicum aient déjà effectuées il y a 3500 ans avant notre ère par les populations autochtones dans les pays d'origine.

Les semences et les plantes ont été introduites en Europe dans l'«ancien» monde par les navigateurs – notamment Christophe Colomb à partir de 1492 – lors de leurs voyages à l'époque de la colonisation et des conquêtes. Cela explique que l'on trouve trace de la culture du poivron dans nos contrées dès 1542.

La recherche consacrée au Capsicum, sa culture et sa sélection on fait apparaître sur le marché une multitude de ces plantes exceptionnelles durant les dernières décennies. Leur classification botanique se caractérise en revanche par sa constance: la description botanique pratiquée jusqu'à nos jours repose toujours sur celle de Carl von Linné qui date de 1753.

Botanique et culture

La culture des différentes variétés de Capsicum est similaire. Le poivron, arbrisseau pluriannuel dans son pays d'origine, est une plante annuelle chez nous. Poivrons et piments sont tous les fruits d'une plante du genre Capsicum qui aime la chaleur. La culture de ces plantes est exigeante car les jeunes plants ont besoin d'une bonne terre riche en nutriments et perméable dans un endroit chaud et bien ensoleillé.

Dans nos régions, la plante est généralement cultivée sur couche ou en serre en raison des conditions météorologiques changeantes. À signaler ici que la multiplication peut se faire sur un rebord de fenêtre ensoleillé et abrité.

Après le semis, les graines germent en l'espace de 10 à 12 jours. Dès que les premières petites feuilles se sont formées, on repique les plantules.

Pour augmenter la stabilité des plantes, nous vous recommandons de repiquer ensemble deux plantules de même taille et de ne pas les séparer lors de la plantation. Elles se soutiennent ensuite mutuellement et se développent mieux que les plantes isolées. Comme les jeunes plantes craignent le gel, elles ne doivent être plantées qu'après les gels tardifs vers la fin du mois de mai. Notre expérience a montré que les jeunes plantes poussent nettement mieux et donnent donc plus de précieux fruits si elles sont plantées quelques jours plus tard. Les parasites animaux – la redoutée verticilliose ou Verticillium, la rouille, le mildiou, etc. – s'attaquent souvent aux poivrons et aux piments. Nous vous recommandons de contrôler régulièrement vos cultures de Capsicum et de les arroser précautionneusement de tisane d'ortie. Vous obtiendrez ainsi des plantes plus résistantes et moins sujettes aux maladies mentionnées précédemment.

Utilisation dans la médecine naturelle

Les différentes variétés de Capsicum sont utilisées depuis des millénaires pour guérir les petites et grandes douleurs ou du moins les soulager.

Le poivron a une action stimulante et digestive; la médecine naturelle moderne y a également recours à cause de ses propriétés irritantes.

Selon les ouvrages spécialisés, il est fortifiant, antiseptique, stimule la circulation sanguine, les organes digestifs ainsi que la transpiration.

Le Capsicum est également utilisé en usage externe en cas de lumbago, névralgies et pleurésie. La liste de ses applications dans la médecine naturelle pourrait être complétée à volonté.

Dans les Tropiques, les piments forts sont également employés pour la désintoxication de l'estomac et de l'intestin ainsi que pour la conservation des aliments. Un contact avec les yeux ou des plaies ouvertes doit être évité.

Nous attirons votre attention sur le fait qu'il est recommandé de consulter un naturopathe ou un droguiste pour une utilisation médicale du Capsicum.

Utilisation en cuisine

Les utilisations du poivron et du piment dans l'art culinaire moderne sont extrêmement variées. Les variétés fortes et douces sont utilisées de nos jours crues, cuites en tant que légume ou comme épice: légume apéro avec de délicieuses sauces, salade de poivron avec différents dressings, yaourt, ratatouille ou gratin goûteux avec des pommes de terre. Goulache hongroise, émincé de bœuf aux lanières de poivron, suprêmes de volaille farcis à la mousse de poivron – comme on voit, le poivron est un vrai multitalent en cuisine.

Outre son arôme, le poivron apporte des notes de couleur dans les plats cuisinés modernes.

Paprika doux ou paprika piquant – ses applications vraiment multiples vont de A à (presque) Z. Alors, pourquoi ne pas essayer de faire une glace au poivron si vous êtes un champion de la cuisine ?

Recette

Poivrons dans l'huile d'olive
Quantité pour un bocal de 5dl

ingrédients

- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- 2 gousses d'ail
- 1 tige de romarin
- un peu de sel marin
- 1 à 2 dl d'huile d'olive

Préchauffer le four à 220°C. Laver les poivrons, les couper en deux et les égrener. Couper les moitiés en trois dans le sens de la longueur. Les déposer côté peau vers le haut sur une plaque chemisée de papier de cuisson. Enfourner la plaque dans la moitié supérieure du four, faire rôtir pendant 15 à 20 minutes jusqu'à ce que la peau se noircisse par endroits. Sortir la plaque, mettre les poivrons dans un sac de congélation et les laisser refroidir 10 minutes.

Éplucher l'ail et le couper en fines lamelles.

Stériliser le bocal et le joint en caoutchouc à l'eau bouillante et les faire égoutter.

Sortir les poivrons du sac, enlever la peau. Saupoudrer les poivrons épluchés d'un peu de sel.

Mettre les poivrons, l'ail et le romarin dans le bocal. Le remplir d'huile d'olive. Les poivrons doivent être recouverts d'huile. Faire macérer 2 à 3 jours.

Conseil: Se conserve env. 1 mois au réfrigérateur.

Important: les poivrons doivent toujours être recouverts d'huile.

EGK
Sainement assuré

EGK-Caisse de Santé
Brislachstrasse 2, 4242 Laufon
T 061 765 51 11, F 061 765 51 12
info@egk.ch, www.egk.ch