



## Le piment d'Espelette

J'ai un péché mignon : j'adore l'« **Ezpeletako biperra** » (piment d'Espelette en basque) et comme il est récolté à Espelette à la mi-août, c'est le bon moment d'en parler !

### UN PEU D'HISTOIRE, D'ECONOMIE & DE PLAISIR

Importé d'Amérique du Sud au 16<sup>ème</sup> siècle, il a d'abord été **utilisé en médecine**, mais très vite ce fruit d'une plante herbacée a **été utilisé comme alternative au poivre noir et comme conservateur de viande**. Aujourd'hui, il joue un rôle important dans l'économie basque : créateur d'emploi, maintien d'exploitations agricoles et développement du tourisme (si vous avez l'occasion, rendez-vous à la **fête annuelle du piment le dernier week-end d'octobre**). En 2000, il reçoit son **Appellation d'Origine Contrôlée (AOC)** et en 2008, son **Appellation d'Origine Protégée (AOP)**. Il doit être de variété « **Gorria** » et suivre un mode de culture, de récolte et de traçabilité très stricts.

### AVANT TOUT UN GOÛT

Ses **arômes de fruits** peuvent s'accompagner d'une nuance de foin coupé. Avec un goût **chaud mais non brûlant**, il remplace le poivre parfaitement notamment dans les plats basques comme la *piperade* ou le *poulet basquaise*, mais il peut aussi être utilisé quotidiennement pour relever des légumes, du poisson, de la viande, du riz, etc... Par contre, **pour conserver tous ses bienfaits et surtout son goût, ajouter-le uniquement en fin de préparation**. N'hésitez pas non plus à le proposer à table comme le poivre pour alterner les saveurs. Personnellement, je l'ajoute également dans mes préparations sucrées et notamment pour **la recette de mon super gâteau au chocolat !**

### UN ANTISEPTIQUE ET ANTIOXYDANT NATUREL

Comme tous les piments, cette épice a des **vertus antiseptiques, utiles contre les infections**. C'est aussi une bonne **source de vitamines C, K et B6**. Elle possède également des **propriétés anti-oxydantes** permettant de lutter contre les **radicaux libres**, le vieillissement et les maladies inflammatoires chroniques dont le cancer. Enfin, elle **serait aphrodisiaque**. Cependant, comme toute épice, il faudrait consommer une certaine quantité pour bénéficier de toutes ses vertus.

### Côté recette



Mon super gâteau [fondant au chocolat au piment d'Espelette](#)

### L'Astuce en plus



C'est si simple de se faire son [huile pour le visage aux huiles essentielles et anti-âge](#).

### Le coin lecture



**Sophie Caillat** nous fait part de ses expériences *éco-pratiques* ou pas ! A lire pour son côté didactique mais aussi drôle ou juste pour sauver notre planète, parce que ça urge...

### Mon actualité

Pour bien préparer la rentrée, suivez-moi sur [Twitter](#), [Facebook](#) à la [radio](#), sur mon [site](#) et autres [médias](#)



Céline Touati  
Naturopathe

49, rue d'Estienne d'Orves  
92400 Courbevoie

touatic@gmail.com

[www.naturopathe-courbevoie.com](http://www.naturopathe-courbevoie.com)

OnlYYou, 531 147 957 R.C.S. Nanterre