



20

20 recettes de sauces piquantes



1. Sauce douce tomate-poivron

Niveau de force : 1/10

Goût : doux, légèrement épicé, familial

Plats adaptés : riz, plantain, pommes de terre, poisson braisé, poulet grillé

Ingédients

Tomates fraîches : 4 grosses

Poivron rouge : 1

Piment doux : 2

Oignon : 1 moyen

Ail : 3 gousses

Huile végétale : 4 cuillères à soupe

Sel : 1 cuillère à café

Sucre : 1/2 cuillère à café

Vinaigre : 1 cuillère à soupe

Préparation

Lave les tomates, le poivron et les piments doux.

Coupe tous les légumes en morceaux.

Mixe les tomates, le poivron, les piments doux, l'oignon et l'ail.

Chauffe l'huile dans une casserole.

Verse le mélange mixé et laisse cuire 15 à 20 minutes à feu moyen.

Ajoute le sel, le sucre et le vinaigre.

Remue jusqu'à obtenir une sauce légèrement épaisse.

Quantité obtenue : environ 500 ml

Conservation : dans un bocal propre au réfrigérateur

Durée : 7 à 10 jours

Erreurs à éviter : ne pas trop mettre d'huile, ne pas brûler la tomate.

Astuce de chef : ajoute une petite feuille de laurier pendant la cuisson pour parfumer.

Précaution santé : même douce, évite d'en manger en grande quantité si tu as l'estomac sensible.

2. Sauce carotte-piment doux

Niveau de force : 1,5/10

Goût : doux, légèrement sucré, coloré

Plats adaptés : beignets-haricots, plantain, riz, poulet braisé

Ingrédients

Carottes : 3 moyennes

Piment doux : 3

Oignon : 1

Ail : 3 gousses

Gingembre : 1 petit morceau

Huile végétale : 5 cuillères à soupe

Jus de citron : 2 cuillères à soupe

Sel : 1 cuillère à café

Eau : 100 ml

Préparation

Épluche les carottes et coupe-les en rondelles.

Fais-les bouillir 10 minutes pour les ramollir.

Mixe les carottes avec les piments doux, l'oignon, l'ail, le gingembre et l'eau.

Chauffe l'huile dans une casserole.

Verse le mélange et fais cuire 15 minutes.

Ajoute le sel et le jus de citron en fin de cuisson.

Quantité obtenue : environ 450 ml

Conservation : bocal fermé au frais

Durée : 7 jours

Erreurs à éviter : ne pas mettre trop d'eau, sinon la sauce sera fade.

Astuce de chef : ajoute une pincée de poivre blanc pour relever sans trop piquer.

Précaution santé : le citron peut irriter l'estomac chez certaines personnes.



3. Sauce mangue-piment doux

Niveau de force : 2/10

Goût : fruité, sucré-salé, doux

Plats adaptés : poulet braisé, brochettes, poisson grillé, viande grillée

Ingrédients

Mangue mûre : 1 grosse

Piment doux : 2

Petit piment rouge : 1/2

Ail : 2 gousses

Jus de citron : 3 cuillères à soupe

Vinaigre : 2 cuillères à soupe

Sel : 1/2 cuillère à café

Huile végétale : 2 cuillères à soupe

Préparation

Épluche la mangue et coupe la chair en morceaux.

Mixe la mangue avec les piments, l'ail, le citron, le vinaigre et le sel.

Verse dans une petite casserole.

Fais cuire 8 à 10 minutes à feu doux.

Ajoute l'huile à la fin et mélange bien.

Quantité obtenue : environ 350 ml

Conservation : au frais dans un pot fermé

Durée : 5 à 7 jours

Erreurs à éviter : ne pas utiliser une mangue trop fibreuse.

Astuce de chef : cette sauce est meilleure après 24 heures au frais.

Précaution santé : attention au sucre naturel de la mangue si tu surveilles ta glycémie.



4. Sauce ananas-citron légèrement piquante

Niveau de force : 2,5/10

Goût : fruité, citronné, frais

Plats adaptés : poisson braisé, poulet, brochettes, crevettes, riz sauté

Ingrédients

Ananas frais : 250 g

Piment jaune doux : 2

Petit piment rouge : 1

Ail : 2 gousses

Gingembre : 1 cuillère à café râpée

Jus de citron : 3 cuillères à soupe

Vinaigre : 1 cuillère à soupe

Sel : 1/2 cuillère à café

Préparation

Coupe l'ananas en petits morceaux.
Mixe l'ananas avec les piments, l'ail, le gingembre, le citron et le vinaigre.

Mets le mélange dans une casserole.

Fais cuire 10 minutes à feu doux.

Ajoute le sel et laisse refroidir.

Quantité obtenue : environ 400 ml

Conservation : au réfrigérateur

Durée : 5 jours

Erreurs à éviter : ne pas trop cuire, sinon le goût frais disparaît.

Astuce de chef : ajoute un peu de persil frais après refroidissement.

Précaution santé : l'ananas et le citron peuvent être acides pour l'estomac.



5. Sauce verte herbacée douce

Niveau de force : 3/10

Goût : herbacé, frais, légèrement piquant

Plats adaptés : poisson braisé, poulet braisé, pommes de terre, plantain, viande grillée

Ingrédients

Piment vert : 3

Céleri : 2 branches

Persil : 1 poignée

Basilic : 10 feuilles

Poireau : 1 petit morceau

Ail : 3 gousses

Jus de citron : 2 cuillères à soupe

Huile végétale : 4 cuillères à soupe

Sel : 1 cuillère à café

Préparation

Lave bien les herbes.

Coupe le céleri, le poireau et les piments.

Mixe tous les ingrédients ensemble.

Verse dans une casserole.

Fais cuire 8 minutes à feu doux.

Rectifie le sel.

Quantité obtenue : environ 350 ml

Conservation : au frais dans un bocal propre

Durée : 5 à 7 jours

Erreurs à éviter : ne pas brûler les herbes, car elles deviennent amères.

Astuce de chef : ajoute un filet de citron au moment de servir.

Précaution santé : évite d'en consommer trop le soir si le piment te donne des brûlures.



6. Sauce tomate-piment rouge classique

Niveau de force : 3,5/10

Goût : épicé, légèrement acidulé

Plats adaptés : riz, plantain, beignets-haricots, poisson, poulet

Ingrédients

Tomates : 5

Piments rouges : 3

Oignon : 1

Ail : 4 gousses

Gingembre : 1 petit morceau

Huile végétale : 5 cuillères à soupe

Sel : 1 cuillère à café

Vinaigre : 1 cuillère à soupe

Préparation

Mixe les tomates, les piments, l'oignon, l'ail et le gingembre.

Chauffe l'huile dans une casserole.

Verse le mélange mixé.

Laisse cuire 20 minutes en remuant régulièrement.

Ajoute le sel et le vinaigre.

Continue la cuisson jusqu'à ce que l'huile remonte légèrement.

Quantité obtenue : environ 600 ml

Conservation : bocal fermé au réfrigérateur

Durée : 10 jours

Erreurs à éviter : ne pas laisser la sauce trop liquide.

Astuce de chef : ajoute une pincée de sucre pour équilibrer l'acidité.

Précaution santé : commence par une petite cuillère si tu n'es pas habitué au piment.



7. Sauce jaune gingembre-citron

Niveau de force : 4/10

Goût : citronné, piquant, frais

Plats adaptés : poisson braisé, poulet, soya, brochettes

Ingrédients

Piments jaunes : 5

Gingembre frais : 20 g

Ail : 3 gousses

Jus de citron : 4 cuillères à soupe

Vinaigre : 2 cuillères à soupe

Huile végétale : 3 cuillères à soupe

Sel : 1 cuillère à café

Eau : 50 ml

Préparation

Lave les piments jaunes.

Mixe-les avec l'ail, le gingembre, le citron, le vinaigre et l'eau.

Verse dans une casserole.

Fais cuire 10 à 12 minutes.

Ajoute l'huile et le sel.

Mélange jusqu'à obtenir une sauce lisse.

Quantité obtenue : environ 300 ml

Conservation : au réfrigérateur

Durée : 7 jours

Erreurs à éviter : ne pas mettre trop de gingembre, sinon il domine le goût.

Astuce de chef : accompagne très bien les poissons gras comme le maquereau.

Précaution santé : le gingembre et le piment ensemble peuvent irriter les personnes sensibles.



8. Sauce poivron rouge et poivre blanc

Niveau de force : 4,5/10

Goût : épicé, parfumé, doux-piquant
Plats adaptés : poulet braisé, viande grillée, pommes de terre, riz

Ingrédients

Poivron rouge : 2
Piments rouges : 4
Oignon : 1
Ail : 4 gousses
Poivre blanc : 1 cuillère à café
Huile végétale : 5 cuillères à soupe
Sel : 1 cuillère à café
Vinaigre : 2 cuillères à soupe

Préparation

Grille légèrement les poivrons à la poêle pour renforcer le goût.
Mixe les poivrons avec les piments, l'oignon et l'ail.
Chauffe l'huile.
Ajoute le mélange mixé.
Fais cuire 15 minutes.
Ajoute le poivre blanc, le sel et le vinaigre.

Quantité obtenue : environ 500 ml

Conservation : pot fermé au frais

Durée : 10 jours

Erreurs à éviter : ne pas trop griller le poivron.

Astuce de chef : ajoute une petite touche de moutarde pour une sauce plus ronde.

Précaution santé : le poivre blanc renforce la sensation de piquant.



9. Sauce piment rouge-moutarde

Niveau de force : 5/10

Goût : relevé, acidulé, épicé

Plats adaptés : soya, brochettes, poulet, viande grillée

Ingrédients

Piments rouges : 6

Moutarde : 2 cuillères à soupe

Ail : 4 gousses

Oignon : 1 petit

Jus de citron : 2 cuillères à soupe

Huile végétale : 4 cuillères à soupe

Sel : 1 cuillère à café

Sucre : 1/2 cuillère à café

Préparation

Mixe les piments rouges, l'ail et l'oignon.

Chauffe l'huile dans une casserole.

Verse le mélange et cuis 10 minutes.

Ajoute la moutarde, le citron, le sel et le sucre.

Mélange bien et laisse cuire encore 5 minutes.

Quantité obtenue : environ 350 ml

Conservation : au réfrigérateur

Durée : 7 à 10 jours

Erreurs à éviter : ne pas trop cuire la moutarde, sinon elle devient amère.

Astuce de chef : parfaite pour badigeonner légèrement le poulet avant de servir.

Précaution santé : évite cette sauce si tu as des brûlures d'estomac fréquentes.



10. Sauce fumée au piment grillé

Niveau de force : 5,5/10

Goût : fumé, profond, relevé

Plats adaptés : poisson braisé, soya, viande fumée, plantain

Ingédients

Piments rouges : 5

Piments verts : 3

Tomates : 2

Oignon : 1

Ail : 4 gousses

Huile végétale : 5 cuillères à soupe

Sel : 1 cuillère à café

Poivre noir : 1/2 cuillère à café

Préparation

Grille légèrement les piments, les tomates et l'oignon sur une poêle sèche.

Mixe-les avec l'ail.

Chauffe l'huile.

Verse la pâte obtenue.

Ajoute le sel et le poivre noir.

Fais cuire 12 à 15 minutes.

Quantité obtenue : environ 400 ml

Conservation : bocal propre au frais

Durée : 7 jours

Erreurs à éviter : ne pas carboniser les piments.

Astuce de chef : ajoute quelques gouttes de citron après cuisson.

Précaution santé : les sauces fumées et piquantes doivent être consommées modérément.



11. Sauce piment au njansang

Niveau de force : 6/10

Goût : épicé, noisetté, africain

Plats adaptés : poisson braisé, poulet DG, plantain, sauces africaines

Ingrédients

Piments rouges : 7

Njansang : 2 cuillères à soupe

Ail : 4 gousses

Oignon : 1

Tomate : 1

Huile végétale : 5 cuillères à soupe

Sel : 1 cuillère à café

Eau : 70 ml

Préparation

Fais griller légèrement le njansang à sec.

Mixe les piments, le njansang, l'ail, l'oignon, la tomate et l'eau.

Chauffe l'huile dans une casserole.

Verse le mélange mixé.

Fais cuire 15 minutes à feu moyen.

Ajoute le sel et remue.

Quantité obtenue : environ 450 ml

Conservation : au frais

Durée : 7 à 10 jours

Erreurs à éviter : ne pas mettre trop de njansang, car le goût devient lourd.

Astuce de chef : laisse reposer quelques heures avant de servir.

Précaution santé : sauce assez riche, à consommer en petite quantité.



12. Sauce piment aux crevettes séchées

Niveau de force : 6,5/10

Goût : marin, salé, très parfumé
Plats adaptés : riz, plantain, poisson,
légumes sautés, sauces africaines

Ingrédients

Piments rouges : 8
Crevettes séchées : 2 cuillères à soupe
Ail : 4 gousses
Oignon : 1
Tomate : 2
Huile végétale : 5 cuillères à soupe
Sel : 1/2 cuillère à café
Poivre blanc : 1/2 cuillère à café

Préparation

Rince rapidement les crevettes séchées.
Mixe les piments, les crevettes, l'ail, l'oignon
et les tomates.
Chauffe l'huile.
Verse la pâte dans la casserole.
Fais cuire 15 à 20 minutes.
Ajoute le poivre blanc et ajuste le sel.

Quantité obtenue : environ 500 ml
Conservation : au réfrigérateur
Durée : 5 à 7 jours

Erreurs à éviter : ne pas trop saler, car les
crevettes sont déjà salées.
Astuce de chef : idéale avec du riz chaud et
un filet de citron.
Précaution santé : attention aux personnes
allergiques aux fruits de mer.



13. Sauce piment vert très parfumée

Niveau de force : 7/10

Goût : herbacé, frais, piquant

Plats adaptés : soya, poisson braisé, poulet, pommes de terre, brochettes

Ingrédients

Piments verts forts : 10

Céleri : 2 branches

Persil : 1 poignée

Ail : 5 gousses

Gingembre : 15 g

Jus de citron : 3 cuillères à soupe

Huile végétale : 4 cuillères à soupe

Sel : 1 cuillère à café

Préparation

Lave les piments et les herbes.

Mixe tous les ingrédients sauf l'huile.

Chauffe l'huile à feu doux.

Ajoute la pâte mixée.

Fais cuire 8 à 10 minutes seulement.

Laisse refroidir avant de mettre en bocal.

Quantité obtenue : environ 350 ml

Conservation : au frais

Durée : 5 à 7 jours

Erreurs à éviter : ne pas cuire trop longtemps pour garder la couleur verte.

Astuce de chef : ajoute un peu de basilic frais pour une note plus parfumée.

Précaution santé : évite de manger cette sauce à jeun.



14. Sauce piment au poivre de Penja

Niveau de force : 7,5/10

Goût : très épicé, parfumé, puissant

Plats adaptés : viande grillée, soya, brochettes, poulet braisé

Ingrédients

Piments rouges : 10

Poivre de Penja : 1 cuillère à café

Ail : 5 gousses

Oignon : 1

Gingembre : 10 g

Huile végétale : 5 cuillères à soupe

Vinaigre : 2 cuillères à soupe

Sel : 1 cuillère à café

Préparation

Écrase légèrement le poivre de Penja.

Mixe les piments, l'ail, l'oignon et le gingembre.

Chauffe l'huile.

Verse la pâte et fais cuire 12 minutes.

Ajoute le poivre de Penja, le vinaigre et le sel.

Continue la cuisson 3 minutes.

Quantité obtenue : environ 400 ml

Conservation : au réfrigérateur

Durée : 10 jours

Erreurs à éviter : ne pas mettre trop de poivre, sinon la sauce devient agressive.

Astuce de chef : parfaite avec le soya bien chaud.

Précaution santé : cette sauce est déconseillée aux enfants et aux personnes sensibles.



15. Sauce piment rouge-rondelle-pèbè

Niveau de force : 8/10

Goût : africain, épicé, chaud, profond
Plats adaptés : viandes grillées, sauces africaines, poisson braisé, gibier

Ingrédients

Piments rouges forts : 12

Rondelle : 1 petite

Pèbè : 2 graines

Ail : 5 gousses

Oignon : 1

Tomate : 1

Huile végétale : 5 cuillères à soupe

Sel : 1 cuillère à café

Préparation

Grille légèrement la rondelle et le pèbè.
Écrase-les ou mixe-les avec les piments,
l'ail, l'oignon et la tomate.

Chauffe l'huile.

Verse le mélange.

Fais cuire 15 minutes en remuant.

Ajoute le sel à la fin.

Quantité obtenue : environ 400 ml

Conservation : bocal fermé au frais

Durée : 7 à 10 jours

Erreurs à éviter : ne pas abuser de la
rondelle, car elle peut dominer.

Astuce de chef : laisse cuire doucement
pour bien libérer les parfums.

Précaution santé : très relevée, à utiliser
comme condiment, pas comme sauce
principale.



16. Sauce piment oiseau citronnée

Niveau de force : 8,5/10

Goût : très piquant, citronné, vif

Plats adaptés : poisson braisé, brochettes, soya, poulet

Ingrédients

Piments oiseaux : 15

Jus de citron : 5 cuillères à soupe

Ail : 4 gousses

Oignon : 1 petit

Huile végétale : 3 cuillères à soupe

Sel : 1 cuillère à café

Vinaigre : 2 cuillères à soupe

Préparation

Lave les piments oiseaux.

Mixe-les avec l'ail, l'oignon, le citron, le vinaigre et le sel.

Chauffe légèrement l'huile.

Ajoute la sauce mixée.

Fais cuire 5 à 7 minutes seulement.

Laisse refroidir.

Quantité obtenue : environ 250 ml

Conservation : au réfrigérateur

Durée : 7 jours

Erreurs à éviter : ne pas respirer directement au-dessus du mixeur.

Astuce de chef : ajoute un peu de zeste de citron pour plus de parfum.

Précaution santé : lave bien les mains après manipulation du piment oiseau.



17. Sauce rouge très piquante au gingembre

Niveau de force : 9/10

Goût : très relevé, chaud, épicé

Plats adaptés : soya, viande grillée, poulet braisé, riz, plantain

Ingrédients

Piments rouges forts : 15

Piments oiseaux : 5

Gingembre : 25 g

Ail : 6 gousses

Oignon : 1

Huile végétale : 6 cuillères à soupe

Sel : 1 cuillère à café

Vinaigre : 2 cuillères à soupe

Préparation

Mixe les piments rouges, les piments oiseaux, le gingembre, l'ail et l'oignon.

Chauffe l'huile dans une casserole.

Verse le mélange mixé.

Fais cuire 12 à 15 minutes.

Ajoute le sel et le vinaigre.

Laisse refroidir avant de conserver.

Quantité obtenue : environ 400 ml

Conservation : au frais

Durée : 10 jours

Erreurs à éviter : ne pas ajouter trop de gingembre si tu veux garder l'équilibre.

Astuce de chef : excellente avec du soya bien grillé.

Précaution santé : très forte, commence par une demi-cuillère à café.



18. Sauce piment oiseau aux épices camerounaises

Niveau de force : 9,5/10

Goût : extrêmement relevé, épicé, profond
Plats adaptés : viande grillée, gibier, poisson braisé, sauces africaines

Ingrédients

Piments oiseaux : 25

Piment rouge : 5

Rondelle : 1 petite

Pèbè : 2 graines

Poivre blanc : 1 cuillère à café

Ail : 6 gousses

Huile végétale : 6 cuillères à soupe

Sel : 1 cuillère à café

Vinaigre : 3 cuillères à soupe

Préparation

Fais griller légèrement la rondelle et le pèbè.

Mixe les piments avec l'ail, les épices, le vinaigre et un peu d'eau si nécessaire.

Chauffe l'huile.

Verse la pâte dans l'huile chaude.

Fais cuire 10 minutes à feu doux.

Ajoute le sel et mélange.

Quantité obtenue : environ 300 ml

Conservation : au réfrigérateur

Durée : 10 jours

Erreurs à éviter : ne pas toucher les yeux après avoir manipulé le piment.

Astuce de chef : ajoute une cuillère d'huile chaude au-dessus du bocal pour mieux conserver.

Précaution santé : déconseillée aux enfants, aux femmes enceintes sensibles et aux personnes souffrant d'ulcère.



19. Sauce volcan rouge

Niveau de force : 10/10

Goût : brûlant, très relevé, intense

Plats adaptés : soya, brochettes, viande grillée, poulet braisé

Ingrédients

Piments oiseaux : 30

Piments rouges forts : 10

Ail : 8 gousses

Gingembre : 20 g

Poivre de Penja : 1 cuillère à café

Vinaigre : 4 cuillères à soupe

Huile végétale : 6 cuillères à soupe

Sel : 1 cuillère à café

Préparation

Mixe les piments oiseaux, les piments rouges, l'ail et le gingembre.

Chauffe l'huile dans une petite casserole.

Verse le mélange avec prudence.

Fais cuire 8 à 10 minutes à feu doux.

Ajoute le poivre de Penja, le vinaigre et le sel.

Remue et laisse refroidir complètement.

Quantité obtenue : environ 350 ml

Conservation : au frais dans un petit bocal

Durée : 10 à 14 jours

Erreurs à éviter : ne pas faire cuire à feu fort, les vapeurs peuvent être irritantes.

Astuce de chef : une petite goutte suffit pour parfumer une assiette entière.

Précaution santé : à consommer en très petite quantité.



20. Sauce extrême piment oiseau-vinaigre

Niveau de force : 10/10

Goût : extrêmement piquant, vinaigré, explosif

Plats adaptés : soya, viande grillée, poisson braisé, plats très gras à relever

Ingédients

Piments oiseaux : 40

Ail : 6 gousses

Vinaigre : 100 ml

Jus de citron : 3 cuillères à soupe

Sel : 1 cuillère à café

Huile végétale : 3 cuillères à soupe

Sucre : 1/2 cuillère à café

Préparation

Lave les piments oiseaux.

Mixe-les avec l'ail, le vinaigre, le citron, le sel et le sucre.

Chauffe légèrement l'huile.

Verse le mélange mixé.

Fais cuire seulement 5 minutes à feu doux.

Mets en petit bocal propre.

Quantité obtenue : environ 300 ml

Conservation : au réfrigérateur

Durée : 14 jours

Erreurs à éviter : ne jamais goûter avec une grande cuillère.

Astuce de chef : utilise cette sauce goutte par goutte dans les marinades.

Précaution santé : ne pas consommer à jeun, ni en cas de gastrite, ulcère ou brûlures d'estomac.

