

☺ UTILISATION

Cru, on le retrouve en trempette, en hors-d'œuvre, en salades ou comme garnitures.

Cuit, il est employé dans les soupes, avec le tofu, en brochettes et dans les farces. Il accompagne parfaitement le riz, les pâtes alimentaires et les pizzas.

SAVIEZ-VOUS QUE ?

- ☀ Pour accélérer la cuisson du poivron, on peut le blanchir avant de le vider et de le garnir.

- ☀ Un poivron, dont la peau a été enlevée, se digère plus facilement.

- ☀ À poids égal, les poivrons rouges contiennent plus de vitamine C que les oranges.

- ☀ Plus le poivron est mûr, plus il est sucré et parfumé.

- ☀ Les poivrons rouges contiennent beaucoup plus de vitamines A et C que les poivrons verts.



Laissez aller votre imagination!

Création des techniciennes en diététique en CLSC-Région 03, Avril 1998
Mise à jour : Direction de santé publique, mars 2003
Source : *L'encyclopédie visuelle des aliments*

FEUILLET - DÉCOUVERTES



LE POIVRON

Originaire d'Amérique du Sud, le poivron, appelé communément piment doux, est un fruit, mais on l'utilise comme légume.

☺ VALEUR NUTRITIVE

Les poivrons sont une excellente source de vitamines C et A et une bonne source de potassium. Ils contiennent de la vitamine B₆ et de l'acide folique. Qu'ils soient crus ou cuits, leur valeur nutritive est semblable.

☺ PRÉPARATION

Laver soigneusement les poivrons. Couper ensuite en deux puis enlever la tige, le cœur et les graines. Ensuite, couper les filaments durs et blanchâtres.

☺ CONSERVATION

Pour conserver un maximum de saveur et de valeur nutritive, il est préférable de les laisser entiers, car moins de parties sont exposées à l'air.

Au congélateur, il se conserve 1 an dans un contenant hermétique.

Au réfrigérateur, il se conserve 1 semaine dans un sac de plastique perforé.

GASPACHO (SOUPE FROIDE)

(4 portions)

- 1 concombre pelé et grossièrement haché
- 1 oignon haché finement
- 2 à 3 tomates pelées et coupées en dés
- 1 poivron vert grossièrement haché
- 1 c. à thé (5 ml) d'ail haché
- 2 tasses (500 ml) de chapelure
- 2 tasses (500 ml) d'eau froide
- 2 c. à table (30 ml) de vinaigre
- 2 c. à thé (10 ml) de sel
- ½ c. à thé (2 ml) de coriandre ou de sarriette
- 2 c. à table (30 ml) d'huile végétale



- Mélanger le concombre, les tomates, l'oignon, le poivron, l'ail et la chapelure.
- Ajouter l'eau, le vinaigre et le sel en remuant.
- Réduire en purée au mélangeur.
- Mettre dans un plat et ajouter l'huile en battant avec un fouet ou une fourchette.
- Couvrir et réfrigérer au moins deux heures afin de servir bien froid.



Bon appétit !

POIVRONS AU THON (4 portions)

- 2 poivrons
- Mayonnaise au goût
- 1 petite boîte de thon émietté
- 1 oignon haché finement
- 2 cornichons tranchés
- 8 olives vertes farcies tranchées en rondelles
- Sel, poivre et persil au goût



- Nettoyer les poivrons, les couper en deux et enlever les graines et les filaments.
- Mélanger les légumes avec le thon et la mayonnaise.
- Assaisonner au goût, garnir les demi-poivrons vidés et servir.

POIVRONS À LA TOMATE (4 à 6 portions)

- 3 à 4 poivrons coupés en lanières (rouges, verts ou jaunes)
- ⅓ de tasse (80 ml) d'huile d'olive ou autre
- 2 oignons moyens coupés en dés
- 2 gousses d'ail hachées finement
- 4 à 6 tomates fraîches coupées en dés ou tomates en conserve concassées
- Sel, poivre et 1 feuille de laurier
- Chauffer l'huile et faire revenir à feu vif les oignons et l'ail jusqu'à ce que les légumes soient bien dorées.
- Ajouter les poivrons, assaisonner et cuire 10 minutes en remuant fréquemment.
- Incorporer les tomates et laisser mijoter 6 à 8 minutes.
- Servir sur des pâtes de votre choix.