



< retour

## Fruits et légumes

# Poivron(s)



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

### À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

#### Saisonnalité :



**Type :** Tomate, aubergine, poivron...

**Origine :** Amérique du Sud

**Famille :** Solanacées

**Poids moyen :** 165g

Fruit d'une plante originaire d'Amérique latine, le poivron appartient à une grande famille qui comprend notamment l'aubergine, la pomme de terre, la tomate, l'alkékengé et le tamarillo. Le poivron est une gousse plus ou moins charnue qui renferme de multiples graines blanchâtres dans sa cavité intérieure, il pousse sur un plant pouvant atteindre 1 m de haut. Les poivrons sont charnus et leur chair douce est délicatement sucrée.

Certaines personnes éprouvent de la difficulté à digérer les poivrons. Cet inconvénient diminue ou disparaît si on les pèle.

## VARIÉTÉS

Il en existe des dizaines de variétés, de taille, de forme, de couleur et de saveur différentes. Ils mesurent en général de 7 à 16 cm de long et de 5 à 12 cm de diamètre. La variété la plus populaire en Amérique du Nord a quatre lobes, ce qui lui donne une forme légèrement carrée. En anglais, on nomme ce poivron bell pepper tandis qu'en France on parle de «poivron d'Amérique». Certaines variétés de poivrons ont trois lobes tandis que d'autres sont dépourvues de lobes et effilées.

**Poivron rouge** : Les poivrons rouges contiennent beaucoup plus de vitamine A et de vitamine C que les poivrons verts.

**Poivron jaune** : Les poivrons jaunes ont un goût intermédiaire entre le vert et le rouge et ont une forte saveur poivrée.

**Poivron vert** : Les poivrons verts sont cueillis avant la pleine maturité, car un poivron vert laissé sur le plant deviendra jaune puis rouge en mûrissant.

**Mini poivron** : Poivrons de petite taille sélectionnés et plantés très serrés. Récoltés au stade de "maturité juvénile", leur assurant fermeté, petite taille et saveur.

## COMMENT CHOISIR ?

Choisir des poivrons fermes, luisants, lisses et charnus, exempts de taches et de parties amollies. Leur chair devrait céder sous une légère pression des doigts et leur couleur devrait être éclatante.

## QUE FAIRE AVEC ?

Le poivron se consomme cru ou cuit. Bien qu'il s'agisse d'un fruit, il est utilisé comme légume. Cru, il est souvent mangé nature, servi en trempettes ou en hors-d'œuvre, ou mis dans les salades. Le poivron est couramment intégré aux soupes, omelettes, tofu, ragoûts, brochettes, riz, pâtes alimentaires et pizzas. Il accompagne bien le poulet, le lapin, le jambon, le thon et les œufs. Indispensable au gaspacho, à la piperade et à la ratatouille, il entre aussi dans la confection de marinades. On le sert souvent farci. Il est typique des préparations à la portugaise et à la mexicaine.

## COMMENT PRÉPARER ?

La cuisson rend les poivrons plus sucrés. Éviter la surcuisson qui les décolore et leur fait perdre de la saveur et de la valeur nutritive.

La cuisson verdit les poivrons bruns, noirs ou pourpres.

## COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Conserver les poivrons au réfrigérateur sans les laver. Déposés dans un sac de plastique perforé et placés dans le bac à légumes, ils se garderont environ une semaine. Les poivrons se congèlent facilement sans blanchiment, simplement lavés.

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. Les poivrons sont faciles à déshydrater et se conservent au moins un an lorsqu'ils sont séchés. On peut aussi les mariner.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

Les poivrons rouges ou verts sont une excellente source de vitamine C et de vitamine 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. À poids égal, ils contiennent plus de vitamine C que les oranges. La proportion des divers éléments nutritifs est fortement influencée par les variétés. Ainsi les poivrons rouges contiennent beaucoup plus de vitamine A et de vitamine C que les poivrons verts.

Les poivrons ont diverses propriétés médicinales. On les dit notamment stomachiques, diurétiques, stimulants, digestifs et antiseptiques.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
26 kcal	0,90 g	4,20 g	0,30 g	10,00 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
13,00 mg	2,00 mg	0,03 g	23,50 mg	4,20 g
fibre	cuivre	zinc	fer	manganèse
1,80 g	0,07 mg	0,16 mg	0,58 mg	0,12 mg
vitamin B1				
0,06 mg				

\* Source de données : AFSSA

## HISTOIRE

Ce fut une des premières plantes à être cultivée en Amérique du Sud. Des graines de poivron datant de 5 000 ans avant notre ère proviendraient de la variété sauvage du poivron. L'expansion de la culture du poivron est largement due aux explorateurs espagnols et portugais, et à sa facilité d'adaptation. Le poivron est vivace dans les régions tropicales, et annuel dans les régions tempérées. Les principaux pays producteurs de poivrons sont la Chine, la Turquie, le Nigeria, l'Espagne, le Mexique et la Roumanie.

### Gomen wat [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

### Velouté au poivron rôti et tartines au chèvre [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

### Pizza poppers [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

### Moqueca de poisson [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

### Boulettes de riz, poivron et feta [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

### Sosaties (brochettes) [8]

[En savoir plus \[8\]](#)

### Salade du tigre [9]

[En savoir plus \[9\]](#)

### Caponata [10]

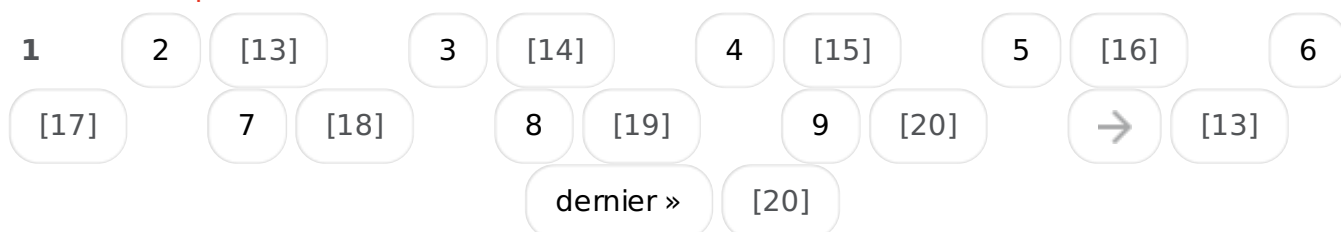
[En savoir plus \[10\]](#)

## Galettes de quinoa aux petits légumes [11]

[En savoir plus \[11\]](#)

## Aspic de légumes [12]

[En savoir plus \[12\]](#)



### Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15300>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15300>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/gomen-wat>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/veloute-au-poivron-roti-et-tartines-au-chevre>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/pizza-poppers>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/moqueca-de-poisson>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/boulettes-de-riz-poivron-et-feta>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/sosaties-brochettes>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/salade-du-tigre>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/caponata>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/galettes-de-quinoa-aux-petits-legumes>

[12] <https://www.qooq.com/recipes/aspic-de-legumes>

[13] <https://www.qooq.com/ingredients/poivrons?page=1>

[14] <https://www.qooq.com/ingredients/poivrons?page=2>

[15] <https://www.qooq.com/ingredients/poivrons?page=3>

[16] <https://www.qooq.com/ingredients/poivrons?page=4>

[17] <https://www.qooq.com/ingredients/poivrons?page=5>

[18] <https://www.qooq.com/ingredients/poivrons?page=6>

[19] <https://www.qooq.com/ingredients/poivrons?page=7>

[20] <https://www.qooq.com/ingredients/poivrons?page=8>