

Légume de juillet 2016

Le poivron



Zeynep YAGMUR et Silvana CARU
Diététiciennes au Réseau Santé Diabète



Retrouvez toutes nos publications sur :

www.reseausantediabete.be

Les bienfaits nutritionnels du poivron

pour 100g:

Energie : 26kcal

Protéines : 0,9g

Glucides : 4,2g

Lipides : 0,3g

Bêta-carotène: 3,5mg

Vitamine C : 120mg

Vitamine E : 1,5mg

Fer : 0,6mg

Fibres : 2g



Le poivron est un légume peu calorique et très intéressant pour les fibres, les minéraux et les vitamines qu'il apporte. **Un seul poivron contient plus de vitamine C qu'un grand verre de jus d'orange.** Pour profiter au maximum des vitamines du poivron, mieux vaut **le consommer cru.**

Il est cultivé dans toutes les zones tropicales mais aussi en Europe et aux États-Unis. L'Espagne est le premier producteur européen. **La récolte s'étale de fin mai à début novembre.**

Il existe plusieurs variétés de poivrons : Le **vert est croquant**, fruité, avec un brin d'amertume ; le **rouge est doux** et presque sucré ; enfin le **jaune est tendre**, doux et juteux.



Comment le choisir ?

Quelle que soit sa couleur, **la peau doit être lisse, tendue et brillante.**

Comment le conserver ?

Le poivron se conserve jusqu'à huit jours **dans le bac à légumes du frigo.**

Comment le cuisiner ?

Astuce :

Pour peler un poivron, passez-le sous le grill du four ou sur une flamme.

Enfermez-le tout de suite dans un sachet en plastique ou un papier d'aluminium. Une fois le poivron refroidi, sa peau se retire toute seule.



- **Quelques minutes au grill** : technique pratique pour les peler, mais aussi pour leur donner un petit parfum braisé. Restez vigilant, seule la peau doit brunir.
- **10 à 15 minutes au four** : pour les farcir de viande ou de riz aux herbes aromatiques.
- **5 minutes au wok** (ou à la poêle) : en lanières avec des mini-épis de maïs, de la ciboule et de l'huile de sésame pour une poêlée asiatique.
- **20 minutes à la vapeur** : pour les mixer et faire un coulis onctueux que vous pouvez parfumer d'olives ou de crème selon vos envies

Quelques idée de plat...

- **Farci** : grâce à sa cavité creuse et sa chair bien solide, il est possible de farcir le poivron de diverses préparations **à la viande ou au poisson (thon, maquereaux), au riz, à la tomate ou au fromage frais avec des fines herbes.**

- **En salade niçoise** : mélanger les couleurs et les textures pour faire des **assiettes fraîches et colorées** : riz blanc, maïs, poivron rouge, vert, jaune...

- **En antipasti** : variez les entrées et les plats apéritifs avec les antipasti de légumes. Avec des **bâtonnets de crudités** à tremper dans une sauce au yaourt par exemple.

Poivrons farci au thon et fromage frais

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients (6 Personnes) :

6 poivrons

- 1 grosse boîte de thon au naturel (140 g net)

- 1/2 oignon

- 1/2 boîte de tomates pelées

- 200 g de fromage blanc à 20% de MG

- 3 œufs

- 5 biscottes

- sel, poivre

- herbes de Provence, persil



Préparation de la recette :

- ⇒ Egoutter le thon. Emincer finement les oignons.
- ⇒ Egoutter les tomates puis les mixer avec les biscottes et les œufs.
- ⇒ Saler, poivrer et ajouter les herbes.
- ⇒ Rajouter le fromage blanc, le thon et les oignons. Mélanger.
- ⇒ Laver et couper les poivrons en deux. Evider les graines et les parties blanches. Les farcir de la préparation.
- ⇒ Disposer les poivrons dans un plat huilé ou tapissé de papier sulfurisé et faire cuire 30 min au four à 220°C (thermostat 7-8).
- ⇒ **Servir chaud ou froid selon les goûts, en entrée (ou en plat pour un dîner léger, accompagné de riz par exemple).**