

## Zoom sur le poivron

Certainement originaire d'Amérique du Sud, le poivron a vraisemblablement été cultivé pour la première fois au Mexique. Le piment (à l'origine du poivron) s'est d'abord répandu en Europe au XVe siècle. Ce n'est qu'au XVIIIe siècle que sa version douce est devenue populaire dans nos contrées. La palette des couleurs du poivron va du vert vif au brun foncé, en passant par le jaune d'or ou le rouge vermillon...

En France, le poivron est cultivé essentiellement en PACA, en Aquitaine, et dans la région Centre. La pleine saison s'étale de mai à septembre.



Pour bien choisir son poivron, il faut le prendre bien ferme avec une peau brillante, exempte de meurtrissures ou de taches.

Le poivron se conserve bien, il peut ainsi rester 8 jours dans le bac à légumes. Épépiné et lavé, il se conserve mieux dans une boîte hermétique.



Peu calorique (seulement 27 kcal) le poivron a une teneur particulièrement élevée en vitamine C. Il apporte également des fibres et des minéraux. Sa teneur en sodium est particulièrement faible.

Préparer le poivron : commencer par le rincer sous l'eau fraîche. Estomac délicat ? Peler le poivron... en le pochant quelques minutes dans l'eau bouillante ou en le passant au four jusqu'à ce que la peau noircisse et craque. Elle s'enlèvera presque toute seule avec la pointe d'un couteau. Ou bien peler à l'économe, simplement. Ensuite égrainer en ôtant le pédoncule avec un couteau et en prélevant les graines (retirer la partie blanche de la chair, elle est un peu amère.)

Enfin tailler selon la forme voulue : en bâtonnets (julienne), en lanières ou en dés (brunoise) voire en « bracelets ».

**Le**  
**saviez**  
**vous ?**

Sa **couleur** est une simple question de **maturité** : le poivron vert est un poivron rouge ou jaune cueilli avant qu'il ne change de couleur. Il est tout aussi comestible, son **goût** est simplement **plus amer**.