

# Poivrons



Il existe plusieurs variétés de poivrons, mais les plus courants, dits carrés, ont quatre lobes. Le poivron rouge n'est pas différent du poivron vert; il a seulement été cueilli à maturité. Les poivrons mûris sur le plant sont plus sucrés et plus nutritifs.

## Valeurs nutritives

Le poivron contient une bonne quantité de vitamine C, en particulier le rouge, et est une source de potassium et de bêta-carotène. Il contient des substances chimiques (capsiates) qui peuvent provoquer la mort des cellules tumorales et d'éviter le développement des tumeurs cancéreuses.

## Conservation

**Réfrigérateur.** Se conserve environ une semaine dans le bac à légumes du réfrigérateur. Il faut le laver seulement au moment de le préparer.

**Congélateur.** Le poivron vert se congèle mieux que le poivron rouge. Il n'est pas nécessaire de le blanchir. Une fois lavé et vidé de ses graines, on le coupe en rondelles ou en lanières et le met dans des sacs hermétiques.

## Consommation

Le poivron est un aliment passe-partout qui accompagne les sautés de légumes, les salades, les poissons et les viandes. Le poivron rouge peut aussi être farci et parfume les sauces, les omelettes, les pizzas, etc. Le poivron est un ingrédient essentiel de la ratatouille. Sa peau épaisse peut entraîner des problèmes de digestion pour certains. Il est alors conseillé de le peler ou de le faire griller.

## Recette

### *Poivrons farcis*

#### **Ingrédients**

6 poivrons verts ou rouges moyens	Sel et poivre frais moulu
4 c. à soupe de beurre	1 tomate de taille moyenne coupée en dés
1 gros oignon haché	1/2 tasse de jus ou de sauce tomate
2 branches de céleri haché	2 tasses de riz cuit
1 lb de bœuf haché ou mélange de bœuf et veau	1/2 tasse de fromage cheddar moyen râpé
2 c. à soupe de persil frais haché	

#### **Préparation**

**1** - Couper le dessus des poivrons, les épépiner, retirer l'intérieur et les laver. **2** - Assaisonner l'intérieur de sel, les cuire 5 minutes à la vapeur. **3** - Fondre le beurre, y dorer légèrement les légumes, ajouter la viande hachée, brasser et cuire 5 minutes. **4** - Assaisonner, ajouter les autres ingrédients sauf le fromage, mêler et rectifier l'assaisonnement. **5** - Cuire à 350°F jusqu'à ce que les poivrons soient tendres, soit environ de 35 à 40 minutes. Servir tel quel ou avec une sauce aux tomates.

#### **Références**

[http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=poivron\\_nu\\_sommaire](http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=poivron_nu_sommaire)

<http://www.supertoinette.com/fiche-cuisine/166/poivron.html>

Leclerc, Suzanne P. Le Bulletin des Agriculteurs, octobre 1995, p. 69.

# Bell Pepper

There are several varieties of peppers, but the most common has four lobes. Red pepper is not different from the green pepper. It has only been picked ripen. Peppers that are ripened on the plant are sweeter and more nutritious.

## Nutrition facts

Peppers contain a good amount of vitamin C, particularly the red one, and is a source of potassium and beta carotene. It contains chemicals (Capsiate) that can cause death of tumor cells and prevent the growth of cancerous tumors.

## Preservation

**Refrigerator:** May be preserved for about a week in the vegetable container. It should be washed only at the time of preparation.

**Freezer:** Green pepper freezes better than the red one. There is no need to steam it before freezing. Once washed and emptied of its seeds, cut into slices or strips and store in airtight bags.

## Recipe

### Stuffed peppers

#### Ingredients

6 medium red or green peppers	Salt and freshly ground pepper
4 c. tablespoons butter	1 medium size tomato, diced
1 large onion, chopped	1 / 2 cup of juice or tomato sauce
2 stalks celery, chopped	2 cups cooked rice
1 lb. ground beef or a mixture of beef and veal	1 / 2 cup grated medium cheddar cheese
2 c. Tablespoons of fresh parsley, chopped	

#### Preparation

**1** - Cut the tops of the peppers, remove seeds, remove the inside and wash the inside. **2** - Season inside with salt and steam for 5 minutes. **3** - Melt the butter, lightly brown the vegetables, add the meat, stir and cook for 5 minutes. **4** - Season, add the remaining ingredients except cheese, mix and adjust the seasoning. **5** - Bake at 350°F until peppers are tender, approximately 35 to 40 minutes. Serve as is or with tomato sauce.

#### References

[http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=poivron\\_nu\\_sommaire](http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=poivron_nu_sommaire)  
<http://www.supertoinette.com/fiche-cuisine/166/poivron.html>

Leclerc, Suzanne P. Le Bulletin des Agriculteurs, octobre 1995, p. 69.