

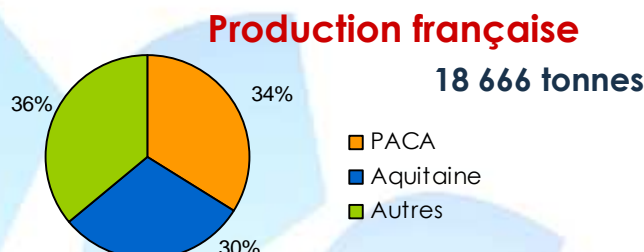
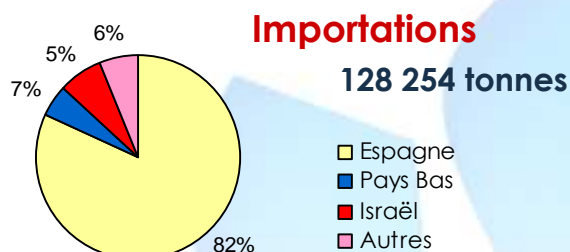


## Historique

C'est le médecin de Christophe Colomb, le docteur Chacan, qui le découvrit en 1494, sur l'île de Cuba, et le rapporta en Espagne. Le poivron a mis longtemps à s'imposer sur nos tables. Sa présence sur nos marchés n'est courante que depuis un quart de siècle grâce à l'influence de la cuisine nord-africaine.

## Données économiques

Données CTIFL / Interfel / TNS / FAO 2006-2007



**10ème légume le plus acheté**  
**1,5 kg/ménage/an**

## Saisonnalité

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Sud Est												
Sud Ouest												
Espagne												
Pays Bas												

Commercialisation **toute l'année** de produits en provenance d'Espagne, mais production française limitée à l'automne.

Selon les variétés et le degré de mûrissement pour certaines, les couleurs des **poivrons** diffèrent.

La gamme va du vert au brun, en passant par le crème, le jaune, l'orange, le rouge et le pourpre.

Le **poivron vert** est toujours un **poivron** cueilli avant sa pleine maturité : il est moins sucré que les autres tandis que le **poivron rouge**, plus mûr, est plus doux.

On peut également noter que le **piment** est un poivron, avec fort taux de **capsaïcinoïdes**.

## Infos Nutrition

(composition moyenne donnée à titre indicatif : les valeurs sont à considérer comme des ordres de grandeur, susceptibles de varier selon les variétés, la saison, le degré de maturité, les conditions de culture, etc.) – pour en savoir plus : [aprifel.com](http://aprifel.com)

Cru ou cuit, il est source de vitamine C. La présence de pigments flavonoïdes potentialise l'action de la vitamine C. Il est source de provitamine A qui comme la vitamine C, a des **effets anti-oxydants** qui luttent contre le vieillissement cellulaire prématuré, et les atteintes tumorales ou cardio-vasculaires.

**Peu énergétique** (50 g de poivron cru ne fournit que 10 kcalories, et un plat de 200 g de poivron cuit, 42 kcalories), il est une bonne source de fibres (2 g aux 100 g, surtout constituées par de la cellulose et des hémicelluloses).

## Conseils

Se pèle facilement après avoir été plongé quelques instants dans l'eau bouillante ou passé sur le grill du four.

Consommé **cru**, dans des salades composées, **ou cuit, mélangé** avec des courgettes, des aubergines, des tomates, ou farci, cuit au four, sauté à l'huile d'olive, en accompagnement de viandes, dans des brochettes...

Plus il est mûr, plus il développe une **savueur sucrée**.



La couleur doit être brillante et uniforme, ferme, à la chair croquante.

