

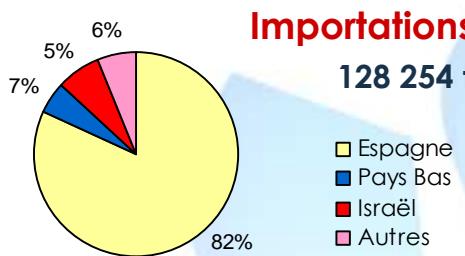


Historique

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.

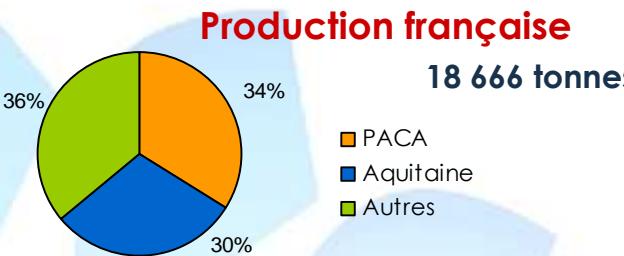
Données économiques

Données CTIFL / Interfel / TNS / FAO 2006-2007



Imports

128 254 tonnes



Production française

18 666 tonnes

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 **capsaicinoïdes**.

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

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 prématûré, 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 hemicelluloses).

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 **saveur sucrée**.



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