

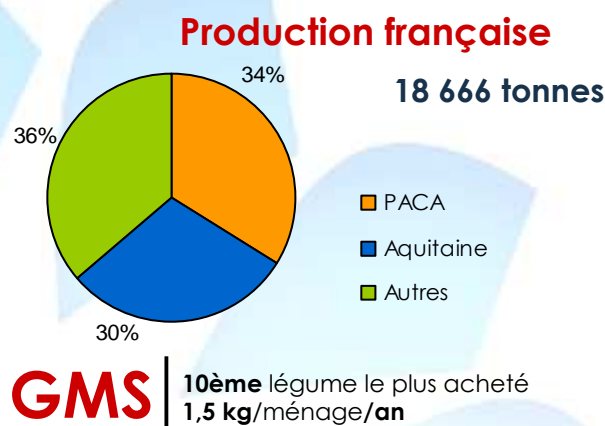
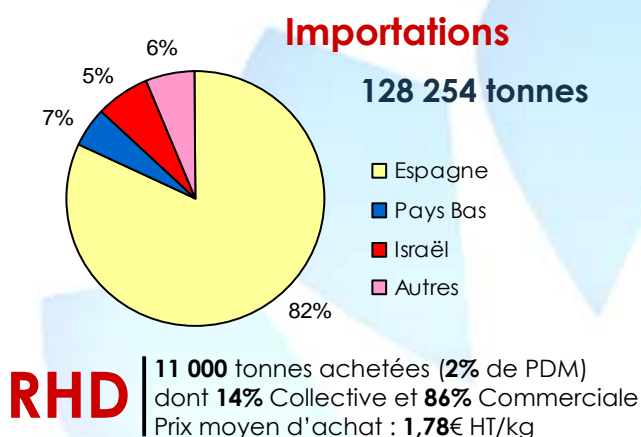


## Historique

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



## Caractéristiques techniques

Calibres (forme piment)		
Code - Longueur	Grammage	nb unités/kg
MM 50 à 70 mm	40 à 60 g	16 à 25
M 60 à 80 mm	60 à 125 g	8 à 16
G 70 à 90 mm	125 à 150 g	6 à 8
GG 90 à 110 mm	150 à 250 g	4 à 6
GGG > 110 mm	250 à 500 g	2 à 4

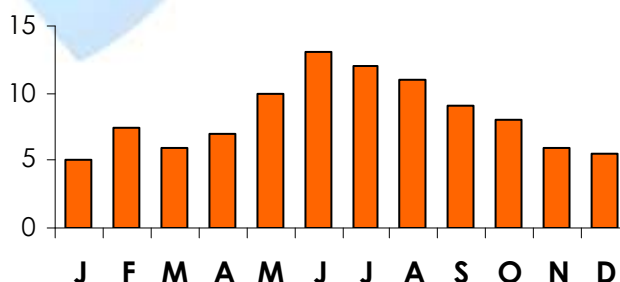
Conservation			
conditions de conservation	sensibilité au froid	température de stockage	durée de vie en rayon
Se conserve plusieurs jours en chambre froide, sous hygrométrie relative de 90-95%. Sensible aux chocs.	moyennement sensible	8-10°C	2 à 3 jours

Conditionnement					
Origine	Dimensions colisage LxHxh (cm)	Type colisage	Poids net (kg)	Nbre de colis / palette 80x120	Nbre de colis / palette 100x120
France	40x30x22	vrac	5	64	80
Espagne	43x32,5x17	vrac	5	60	80
Hollande	43,5x33x15	vrac	5	72	96
Espagne	44x28x18	vrac	5	70	90
Espagne	50x29x18	vrac	6	60	80
Aquitaine	50x30x19	vrac	6	54	72
Aquitaine	50x30x20	vrac	6	54	72
	40x30x22,5	vrac	5	64	80
	40x30x15,5	vrac	5	88	110
	60x40x19,5	vrac	8	36	45
	60x40x18	vrac	8	40	50
	40x30x17	vrac	5	80	100
	60x40x11,5	vrac	5	60	75
	60x40x19	vrac	7	36	45
	60x40x23,5	vrac	8	28	35

## Calendrier de commercialisation

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

% de la commercialisation annuelle



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



## Différentes variétés

Type	caractéristiques variétales	origine	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Allongé	Type traditionnel pointu avec 3 ou 4 lobes. Vert avant maturité, puis rouge ou jaune selon les cas.	Espagne												
		Sud Est												
		Sud Ouest												
Carré	Type hybride en progression au détriment du type traditionnel. Court avec 4 lobes et de différentes couleurs.	Espagne												
		Hollande												
		France												

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 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)

(ANC : Apports Nutritionnels Conseillés)

Composants majeurs (g pour 100g)	
Glucides	3,5
Protides	1,1
Lipides	0,3
Apports énergétiques	
Kjoules	88
Kcalories	21

Vitamines ( mg pour 100g) (% des ANC)	
C	126 (115%)
A	0,7 (24%)
B1	0,06
B2	0,05
PP	0,7
B5	0,2
B6	0,3 (17%)
B9	0,02 (6%)
E	1,4 (12%)

Autres ( mg pour 100g)	
Calcium	9
Potassium	170
Phosphore	26
Magnésium	13
Fibres (g)	2
Eau (g)	91

**Portion moyenne  
50 g (cru)**

**C**ru ou cuit, il est source de **vitamine C** (115% des ANC pour 100g !). 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, 42 kcalories), il est une bonne source de fibres (2 g aux 100 g, surtout constituées par de la cellulose et des hémicelluloses).

## Conseils d'utilisation

### Astuces d'utilisation

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**.

### Intérêts en RHD

Apporte des touches de **couleur** sympathiques dans les salades d'été ou sur les brochettes. Incontournable dans la **cuisine méridionale**.