



LES LÉGUMES POIVRON

Légume-fruit comme la tomate, il s'intègre facilement dans toutes les recettes ... Peu calorique, il est également apprécié pour ses vitamines.

Choisir le poivron

La couleur, 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. Prenez-le dans la paume de la main, vous sentirez de suite s'il est bien ferme.



Conserver le poivron

Le poivron peut rester 8 jours dans le bac à légumes sans problème. Epépiné et lavé, il se conserve mieux dans une boîte hermétique.

Les apports et les bienfaits du poivron

Peu calorique, le poivron a une teneur particulièrement élevée en vitamine C. Il apporte également des fibres et des minéraux.

Source *Les fruits et légumes frais-Interfel*

Saisons de production

