

# LE POIVRON

## Historique

Le poivron est originaire d'Amérique Centrale et fut introduit en Europe au XVI<sup>e</sup> siècle, en même temps que le piment, qui est de la même famille. Ceci grâce aux expéditions de Christophe Colomb. On situe l'arrivée du piment en France probablement à la fin du XVI<sup>e</sup> siècle, dans le midi de la France où il est fait mention de sa culture.

On distingue les poivrons des piments par leur taille : plus le piment est gros plus il est doux, plus le poivron est petit plus il est piquant.

On retrouve des graines de poivrons de plus de 5 000 ans au Mexique.

La cuisine chaleureuse du bassin méditerranéen adopte le poivron dans de nombreux plats traditionnels. Il en est de même en Hongrie avec le goulash.

En 1932, le chercheur hongrois Alber Szent-Gyorgyi isole la vitamine C et l'extrait du poivron. Il l'appela l'acide ascorbique.

## Des fibres et des vitamines...

Le poivron est le légume le plus riche en vitamine C : 126 mg au 100 g. 50 g de poivron couvrent 75% des AJR. Il est également bien pourvu en provitamine A, surtout dans les légumes de couleur rouge. Les vitamines du groupe B et la vitamine E sont bien présentes.

Le poivron fait bénéficier de nombreux apports en oligo-éléments et en minéraux : phosphore, calcium, magnésium, fer, cuivre, manganèse, zinc.

Tout au long de sa maturation, on note l'augmentation de sa teneur en vitamine C, en acides organiques et en glucides.

Certaines vitamines ont des propriétés antioxydantes et aident ainsi à prévenir certains cancers.

Les fibres sont abondantes dans ce légume. Pour les intestins fragiles, il est conseillé de le peler ou de le manger cuit.

## Valeurs énergétiques

100 g de poivron cru n'apportent que 21 kcal. En consommer est donc un moyen de renforcer la teneur en fibres d'un régime, sans excès d'apport énergétique.

150 g de poivron à l'italienne, avec juste un filet d'huile d'olive et du jus de citron, apportent des protéines, de la vitamine C et seulement 100 kcal !

## Bien choisir le poivron...

Quelle que soit sa couleur, la peau doit être lisse, tendue et brillante. Sa couleur est déterminée soit par son degré de maturité (les poivrons verts sont des poivrons de couleur récoltés immatures) soit par sa variété. Le vert est croquant, fruité, avec un brin d'amertume ; le rouge est doux et presque sucré ; enfin le jaune est tendre, doux et juteux.

## Les conserver

Le poivron se conserve jusqu'à huit jours dans le bac à légumes du réfrigérateur.

## DÉCOUVRIR ET APPRÉCIER LE POIVRON

Le poivron se déguste de diverses manières. Choisissez, pour l'initiation à ce beau légume, un poivron rouge. En effet, plus sucré et plus suave, celui-ci sera tout aussi attirant par son goût que par sa couleur éclatante.

Farci : grâce à sa cavité creuse et sa chair bien solide, il est possible de farcir le poivron de diverses préparations à la viande ou au poisson (thon, maquereaux), au riz, à la tomate ou au fromage frais avec des fines herbes.

En salade niçoise : mélanger les couleurs et les textures pour faire des assiettes fraîches et colorées : riz blanc, maïs, poivron rouge, vert, jaune...

En antipasti : variez les entrées et les plats apéritifs avec les antipasti de légumes. Avec du poivron mariné dans l'huile d'olive par exemple, ou des bâtonnets de crudités à tremper dans une sauce au yaourt. De même, les tempuras sont des petits beignets légers à servir avec une petite sauce piquante.

## RECETTES

### - Préparation:

Il y a principalement deux techniques pour retirer les pépins :

a/ Pousser le pédoncule à l'intérieur du poivron pour le décrocher de la chair, puis retirer le pédoncule ; les graines viennent avec. Il suffit alors d'ouvrir le poivron en deux, de retirer les filaments blancs et de rincer les graines restantes.

b/ Couper le poivron en deux, retirer le pédoncule et les graines en même temps.

Pour retirer la peau, si vous voulez le consommer cru, n'hésitez pas à dégainer votre économiste !

### - Astuces:

Pour peler un poivron, passez-le sous le grill du four ou sur une flamme.

Enfermez-le tout de suite dans un sachet en plastique ou un papier d'aluminium.

Une fois le poivron refroidi, sa peau se retire toute seule.

### - Les accords:

Le poivron est devenu l'ingrédient phare de nombreux plats régionaux : la piperade, la ratatouille, le goulash, la poivronnade, la caponata...

Ainsi, il se savoure mijoté ou rapidement revenu avec ses collègues méditerranéens : la tomate, l'aubergine et en mélangeant les variétés de poivrons pour le plaisir des papilles et des yeux.

Il se révèle être un partenaire des condiments corsés comme l'ail, les câpres, l'oignon et le piment. La cuisine asiatique préfère lui faire rencontrer la douceur des carottes et des pousses de bambou.

En salade, le poivron se retrouve dans le taboulé avec de la menthe et du persil. Avec de la cive ou de la ciboulette pour des salades de blés ou de maïs plus relevées.

Pour les préparations chaudes, le poivron est souvent cuisiné avec de l'huile d'olive. Il accompagne les viandes rôties, les grillades et s'invite dans les tartes et sur les pizzas. Il peut alors être saupoudré d'herbes de Provence ou de laurier.

## A/ Verrine poivron & avocat

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 15 minutes

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 1 gros poivron
- 15 cl de crème fleurette légère
- 1 grosse c à s de concentré de tomate.
- 2 avocats bien mûrs
- Jus de citron
- Piment d'espelette

Préparation de la recette:

- Éplucher et couper le poivron en lanières.
- Mettre le poivron dans une casserole avec la crème afin de le cuire (environ 15 mn).
- Retirer la casserole du feu et mixer la crème, le poivron et le concentré de tomate afin d'obtenir un coulis.
- Réserver.
- Éplucher les 2 avocats et les écraser à la fourchette avec le jus de citron et 1 c à c rase de piment d'espelette
- Remplir les verrines à moitié avec l'avocat puis recouvrir du coulis de poivron rouge.
- Réserver au frais.

## **B/ Poivrons farcis au chèvre et au jambon blanc.**

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 60 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 2 poivrons (rouges de préférence)
- 4 tranches de jambon blanc
- 100 g de chèvre
- quelques feuilles de menthe
- une gousse d'ail
- parmesan
- chapelure
- crème liquide

Préparation de la recette:

- Poivrons farcis au chèvre et au jambon blanc.
- Prendre deux poivrons, les couper en deux et les évider.
- Les mettre dans le four chaud une bonne demi-heure pour qu'ils commencent à cuire.
- Mettre dans un robot mixeur : 100 g de fromage de chèvre, 4 tranches de jambon blanc, 1 gousse d'ail, de la menthe fraîche, du sel, du poivre du moulin, un peu de crème liquide pour lier. Mixer le tout.
- Sortir les poivrons du four quand ils sont bien ramollis. Remplir les poivrons de ce mélange.
- Parsemer de parmesan et d'un peu de chapelure, et mettre au four, à 140°C, environ une demi-heure.

Variante : je les prépare parfois avec de la mozzarella à la place du chèvre, et je mets donc du basilic à la place de la menthe.

Remarque : vous pouvez déguster ce plat chaud ou froid, en entrée ou comme accompagnement de grillades par exemple.

Accord vin: nous vous recommandons un vin rosé.

## **C/ Verrines poivron et fromage frais**

Temps de préparation: 30 minutes

Temps de cuisson: 20 minutes

Ingrédients (pour 6 verrines) :

- 2 poivrons rouges
- 150 g de fromage frais à tartiner (type St Môret)
- 15 cl de crème fraîche entière liquide
- sel
- poivre 5 baies

Préparation de la recette:

- Couper les poivrons en 2 et les épépiner.
- Les déposer sur la plaque du four position haute et chauffer jusqu'à ce que la peau "cloque".
- Dès leur sortie du four, les enfermer dans un sachet plastique 2 minutes. Ils s'éplucheront plus facilement.
- Une fois éplucher, les mixer.
- Saler et poivrer selon votre convenance.
- Mélanger le fromage et la crème. Le mélange ne doit être ni trop liquide ni trop épais.
- Verser dans une verrine la préparation au poivron puis à mi-hauteur ajouter celle au fromage. (Les deux préparations ne se mélangent pas) ; .Mettre au frais et déguster en entrée ou à l'apéritif.

## D/ Quiche provençale

Temps de préparation: 30 minutes

Temps de cuisson: 45 minutes

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 1 pâte feuilletée
- 3 oeufs
- un petit pot de crème fraîche
- 100 grammes de gruyère
- 2 oignons
- un petit poivron
- 3 tomates
- une boîte de thon
- 10 olives vertes dénoyautées
- herbes de provence
- sel et poivre

Préparation de la recette:

- Dérouler la pate feuilletée en gardant le papier sulfurisé, étaler-là dans un moule à tarte.
- Couper les 3 tomates en rondelles. Bien les disposer dans le plat. Mettre au frais.
- Dans une terrine, couper l'oignon en petits dés ainsi que le poivron en fines lamelles.
- Rajouter les miettes de thon, les 3 oeufs, la creme fraiche, le gruyère et les olives coupées en lamelles.
- Saler, poivrer. Mettre un peu d'herbes de Provence.Mélanger.
- Etaler la préparation dans le plat à tarte. Mettre au four 45 mn à thermostat 6 (180°C).

Remarque : servez légèrement tiède accompagnée d'une salade.

Accord vin: nous vous recommandons un vin rosé.

## E/ Ktipiti (Amuse-gueule - Grèce)

Temps de préparation: 30 minutes

Temps de cuisson: 15 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 2 poivrons rouges
- feta
- 2 yogourts grecs
- huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- paprika

Préparation de la recette:

- Faire cuire les poivrons au grill, retirer la peau, enlever les grains et couper en dés.
- Ecraser un peu de feta, melanger avec les yaourts grecs, les poivrons, l'ail, le paprika et un peu d'huile d'olive.

Remarque : on peut éventuellement parsemer le mélange avec des pignons grillés. Servi avec du pain.

## F/ Jambalaya

Temps de préparation: 40 minutes

Temps de cuisson: 30 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 300 g de riz longs grains
- 400 g de jambon cuit en un seul morceau
- 6 gambas
- 4 tomates
- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 1 poivron jaune

Pour la cuisson et l'assaisonnement :

- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 2 cubes de concentré de volaille
- 1 piment oiseau
- 5 cl d'huile
- sel, poivre

Pour l'accompagnement :

- 1 ananas (800g environ)
- 75 g de noix de coco râpée
- 4 cuillerées à soupe de farine
- 1 oeuf
- 40 g de beurre
- 2 cuillères à soupe d'huile

Préparation de la recette:

- 1ère étape : ouvrez les poivrons dans le sens de la longueur et après avoir éliminé pédoncule et graines, détaillez-les en lamelles.
- Coupez le jambon en cubes. Pelez les oignons et les gousses d'ail. Hachez-les. Emincez le piment oiseau en anneaux.
- Rincez soigneusement les tomates. Coupez-les en quartiers.
- A l'aide d'un grand couteau, dégagez l'ananas de son écorce. Découpez la chair en tranches et retirez le coeur dur. Rincez les gambas, puis égouttez-les.
- 2ème étape : débarrassez les gambas de leur carapace, mais conservez la queue. Réservez-les.

- Chauffez l'huile dans une grande poêle. Versez-y l'oignon, l'ail et une ou plusieurs lamelles de piment oiseau, selon que vous aimez la cuisine plus ou moins relevée.
- Laissez revenir 2 ou 3 min sur feu doux.
- Ajouter les gambas. Faites-les saisir 1 min de chaque côté. Retirez-les. Egouttez-les.
- Remplacez-les par les cubes de jambon et les lamelles de poivron. Laissez-les dorer 2 min environ.
- 3ème étape : délayez dans 1 l d'eau chaude, les deux tablettes de concentré de volaille. Réservez le bouillon obtenu.
- Versez le riz dans la poêle. Faites-le revenir, en mélangeant avec une spatule, jusqu'à ce que les grains deviennent translucides. Arrosez de bouillon.
- Salez. Poivrez légèrement. Mélangez bien. Portez à ébullition, laissez cuire sur feu doux 15 min.
- Ajouter alors les tomates et prolongez la cuisson pendant 5 min.
- Disposez les gambas dans la poêle. Couvrez, puis faites cuire pendant encore 5 min.
- 4ème étape : préparez trois coupelles ou trois assiettes creuses.
- Dans la première, versez la farine.
- Dans la deuxième, battez l'oeuf à la fourchette avec 3 cuillères à soupe d'eau.
- Placez la noix de coco râpée dans la troisième.
- Passez les tranches d'ananas dans la farine, dans l'oeuf battu et, enfin dans la noix de coco.
- Chauffez le beurre et l'huile dans une poêle. Faites-y dorer les tranches d'ananas 2 à 3 min de chaque côté. Egouttez-les avec soin et servez-les en même temps que la jambalaya.

Remarque : vous pouvez remplacer le piment oiseau par du Cayenne en poudre qui est beaucoup plus facile à doser pour un assaisonnement nuancé

## G/ Poivrons grillés

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 15 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 2 gros poivrons rouges
- 2 gousses d'ail
- 1/2 citron jaune Carrefour Bio
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra extraite à froid
- 6/7 feuilles de basilic
- sel, poivre

Préparation de la recette:

- Épépiner les poivrons et les couper en tranches dans le sens de la longueur.
- Faire griller les poivrons dans le four pendant une quinzaine de minutes, jusqu'à ce que la peau enfle en brûlant légèrement.
- Laisser refroidir et les peler.
- Râper l'ail et l'ajouter au jus de citron, au basilic haché et à l'huile d'olive.
- Verser la sauce sur les poivrons grillés.
- Saler, poivrer.
- Servir frais.

## H/ Riz aux poivrons

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 25 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- riz basmati ou thaï ou blanc "classique" pour 4 personnes
- 2 poivrons rouges
- 1 poivron vert
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- sel, poivre noir
- cumin
- poivre de Cayenne
- 2 cuillères à soupe de thym
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation de la recette:

- Émincer l'oignon et couper les poivrons en petits losanges.
- Faire chauffer l'huile dans une grande poêle et y mettre les oignons à revenir et l'ail haché. Dès qu'ils deviennent transparents, ajouter les poivrons.
- Assaisonner : sel, poivre noir, poivre de Cayenne, cumin, thym.
- Laisser cuire environ 15 min à couvert (les poivrons doivent être tendres.) S'ils sont trop fermes, les laisser encore un peu.
- Pendant ce temps, cuire le riz. Si vous avez choisi un riz thaï ou basmati : cuisson 10 min. Mais vous pouvez le faire avec un riz blanc "classique" 20 min.
- Lorsque le riz est cuit et égoutté, le mettre dans la poêle avec les poivrons.
- Faites revenir le tout 5 min et rectifier éventuellement l'assaisonnement.

Servir aussitôt.

Remarques : vous pouvez mettre à la place du poivre de Cayenne : 1/2 petit piment de Cayenne ou du piment d'Espelette.

## I/ Poulet aux poivrons et aux olives

Temps de préparation: 25 minutes

Temps de cuisson: 60 minutes

Ingrédients (pour 5 personnes) :

- 1 poulet de 1,5 kg, coupé en morceaux
- 125 g de petits lardons
- 4 tomates
- 2 poivrons verts
- 2 oignons
- 4 gousses d'ail
- 1/2 citron
- 80 g d'olives vertes
- 80 g d'olives noires
- 1 feuille de laurier
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 dose de safran
- sel et poivre

Préparation de la recette:

- Rincez les tomates et coupez-les en quartiers.
- Retirez le pédoncule et les graines des poivrons. Coupez-les en quatre. Epluchez et émincez les oignons.
- Plongez les olives vertes 3 min dans de l'eau bouillante additionnée du jus du 1/2 citron. Egouttez.
- Dans une cocotte, faites dorer les rondelles d'oignons à l'huile chaude, 5 min environ. Retirez-les. Remplacez-les par les morceaux de poulet, faites-les dorer à leur tour sur toutes les faces
- Retirez-les.
- Faites dorer les lardons. Eliminez l'huile de cuisson.
- Remplacez l'oignon, les morceaux de poulet et les lardons dans la cocotte. Ajoutez les quartiers de tomates, les morceaux de poivrons, les gousses d'ail pelées et la feuille de laurier.
- Diluez le safran dans 15 cl d'eau et versez-le dans la cocotte. Salez et poivrez. Portez à ébullition, puis laissez cuire à feu moyen 30 min
- Ajoutez les olives vertes égouttées et les olives noires. Laissez mijoter 10 min encore.

Remarque : servez chaud et accompagné de pâtes fraîches.

## J/ Caponata de légumes

Temps de préparation: 30 minutes

Temps de cuisson: 30 minutes

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 60 g de câpres
- 1 kg de courgettes
- 1 kg de tomates
- 1 kg d'oignons
- 1 kg de poivrons
- 1 kg d'aubergines
- 3 cl de vinaigre d'alcool coloré (voire celui des câpres)
- 1 tête d'ail

Préparation de la recette:

- Verser tous les Légumes dans une casserole ou un faitout.
- Couvrir d'eau à niveau. Faire réduire à feu doux.
- En fin de cuisson (les légumes détaillés doivent être confits), verser les câpres et le vinaigre.
- A servir très frais

Accord vin: nous vous recommandons un vin rosé ou Chianti ou un vin

Grec

## K/ Salade méchouia

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 15 minutes

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- Tomate(s) : 6 pièce(s)
- Poivron(s) vert(s) : 4 pièce(s)
- Huile d'olive : 15 cl
- Gousse(s) d'ail : 3 gousse(s)
- Coriandre en poudre : 2 g
- Olive(s) noire(s) dénoyautée(s) : 50 g
- Sel fin : 3 pincée(s)
- Oeuf(s) : 2 pièce(s)
- Jus de citron : 3 cl
- Thon à l'huile : 150 g

Préparation de la recette:

- Faire d'abord griller les poivrons et les tomates sur toutes leurs faces.
- Faire griller les gousses d'ail.
- Retourner les légumes pour qu'ils dorent de tous les côtés. Les réserver de côté dès qu'ils sont cuits.
- Peler les tomates, les couper en deux dans la largeur et hacher finement la chair à l'aide d'un couteau.
- Éplucher l'ail, le hacher finement de la même façon. Peler les poivrons, les épépiner et les hacher finement.
- Couper en quartier les olives noires.
- Cuire les oeufs dans une casserole d'eau bouillante pendant 9 min (à partir de la reprise de l'ébullition). Laisser ensuite refroidir les oeufs durs, puis les écaler (ôter la coquille) et les couper en quartiers. Réserver au frais.
- Mettre les légumes grillés et hachés fins dans un saladier. Ajouter le jus de citron et la poudre de coriandre. Saler, poivrer et bien mélanger.
- Dresser dans un plat de service, émietter de thon par dessus, arroser d'huile d'olive et décorer avec les quartiers d'oeufs et d'olives noires.
- Servir bien frais.

Remarques : garder le jus des poivrons et des tomates et les mixer ensemble, le jus est délicieux !