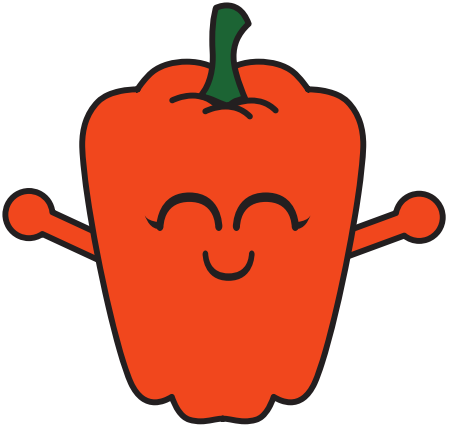
Mange tes légumes

LE guide pour aimer les légumes
et les cuisiner facilement



#3

Le poivron

Infos & recettes

@ma_healthy_tendency

Le poivron

Sa carte d'identité

Vert, jaune, rouge...

Saison

- Autre légume star de l'été
- Principaux mois de consommation : juin, juillet, août, septembre

Bienfaits

- Riche en eau (90%), en vitamine C, riche/source de vitamine B9/E/A/B6 (selon le stade de maturité), de fibres...
- Faible valeur énergétique

En cuisine

- Se consomme cru mais toutes les personnes ne le digèrent pas, surtout le vert qui est moins digeste car pas arrivé à maturité !
- La version **cuite** est plus simple à digérer.
- Pour **prélever sa chair**, il suffit de la cuire au four pendant une trentaine de minutes, afin de retirer la peau plus facilement.

Le petit +

- La couleur du poivron reflète son stade de **maturité** : de vert à jaune à rouge.
- Le poivron peut très bien se cuisiner en version sucrée, vous pouvez aussi le confire ou le mariner dans un bocal.

Poivron rouge farci

Ingrédients : (**pour 2**)

- 1 poivron rouge
- 120g de coeur de blé ou Ebli
- 1 petite courgette
- morceaux de bûche de chèvre
- huile d'olive
- poivre, sel

Instructions :

- Cuire le coeur de blé ou l'Ebli dans l'eau bouillante. Egoutter.
- Couper la courgette en petits morceaux.
- Couper le poivron en 2, retirer les pépins.
- Badigeonner le poivron avec un peu d'huile.
- Enfourner le poivron seul pendant environ 15min à 180°C.
- Pendant ce temps, faire revenir la courgette dans une poêle anti-adhésive, le temps qu'elle fonde légèrement. Ajouter le coeur de blé ou l'Ebli, assaisonner et mélanger.
- Sortir les moitiés de poivron rouge, les garnir avec la "farce".
- Déposer quelques morceaux de fromage de chèvre sur le dessus.
- Enfourner pendant une quinzaine de minutes, le temps que le poivron rôtisse bien et que le fromage dore. Accompagner d'un filet de poulet et du reste de farce.

Idées recettes à base de poivron

Légumes d'été rôtis

Découper le poivron en lanières après l'avoir épépiné... Couper d'autres légumes : courgette, aubergine, fenouil... tous les mélanger avec de l'huile végétale, assaisonner et les rôtir au four.

Crème de poivron

Couper le poivron en 2, l'épépiner, le recouper en 2. Enfourner 30min et retirer la peau. Mixer la chair avec 50g de chèvre frais, saler et poivrer. Garder au frais pour que la crème épaississe.

Pâtes au poivron mariné

Découper des poivrons marinés (achetés en bocal, simples, à l'huile) en petits morceaux. Réaliser une sauce tomate à base de tomates pelées, coulis, rajouter les morceaux de poivron mariné, un peu de feta, poivre et ail en poudre.

Mange tes légumes

LE guide pour aimer les légumes
et les cuisiner facilement

@ma_healthy_tendency

Like

Commente

Enregistre pour plus tard

Partage