

poivrons de serre biologiques

(*Capsicum annuum*)

Caractéristiques générales

Les poivrons de serre biologiques cultivés au Québec sont principalement les poivrons carrés doux à 4 lobes et ils se déclinent en vert, jaune, rouge et orange.

Les poivrons sont en réalité des fruits, provenant de la floraison d'un plant, comme la tomate et les courges. Tous les poivrons sont verts au départ; un plant de poivron rouge, par exemple, donnera naissance à une fleur qui produira un poivron vert qui en mûrissant deviendra rouge et il en va de même pour chaque variété. Les poivrons verts sont donc plus amers parce qu'ils n'ont simplement pas atteint leur pleine maturité.

Si plusieurs consommateurs confondent piment et poivron, il n'en demeure pas moins qu'ils sont tout à fait distincts; la véritable différence réside dans le goût. Le piment contient beaucoup plus de capsaïcine, ce qui lui confère son côté piquant. Le poivron n'en contient presque pas et c'est pourquoi il est si doux en bouche.



Disponibilité

Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.

Manutention

Les poivrons verts sont récoltés lorsqu'ils atteignent la grosseur et la texture désirées, puis sont placés dans des caisses de carton pour limiter les dommages physiques.

Ils sont refroidis progressivement, de la serre à la salle d'emballage (15 - 17 °C), jusqu'à une température de 7-10 °C.

Les poivrons colorés (mûrs) sont laissés plus longtemps sur le plant, car leur mûrissement requiert plus de temps pour parfaire leur couleur et saveur.

Conservation en entrepôt

Conservez-les à une température d'environ 7-10 °C, car ils sont **sensibles aux blessures par le froid (< 7 °C)** : le signe est l'affaissement des cellules. **Les poivrons de couleur sont un peu moins sensibles au froid que le poivron vert.**

Ils sont **sensibles à la perte d'eau** et une humidité généralement élevée (> 95 %) leur est favorable. De plus, entreposés à plus de 10 °C, ils se déshydratent et se ramollissent.

Étalage en magasin

Conservez-les idéalement entre 7-10 °C pour limiter les changements de couleur et préférez un endroit humide. Il est généralement **adéquat de les asperger d'une brume fraîche** pour prévenir leur déshydratation (ramollissement).

Ils sont **peu sensibles à l'éthylène** (gaz naturellement produit par certains fruits, qui les font mûrir). Ils ne requièrent donc pas de besoin particulier pour être placés près d'autres fruits ou légumes.

Valeurs nutritives

Poivron (vert, jaune, rouge)	Cru, haché (79 g)	
	Teneur	% valeur quotidienne
½ tasse		
Calories	16 - 24 kcal	-
Matières grasses	0,1 - 0,2 g	0%
Glucides	3,7 - 4,8 g	-
Fibres alimentaires	0,7 - 1,1 g	3 - 4 %
Protéines	0,7 - 0,8 g	-
Vitamine C	63 - 144 mg	70 - 112 %
Vitamine B6	0,13 - 0,23 mg	81 - 14 %
Vitamine A	8 - 124 µg	1 - 14 %

Critères de qualité et d'achat recommandés

Choisissez des poivrons biologiques fermes, de couleur éclatante, sans défaut de type fissure de croissance altérée, zones plus molles ou coups de soleil.

Note : Un poivron déformé et de couleur non uniforme n'est pas signe de mauvaise qualité ! Une cicatrice bien formée et sans coulure n'enlève rien au poivron, sauf à son apparence esthétique.



Caractéristiques nutritionnelles

En plus de colorer votre assiette, le poivron est très nutritif. Il est une source intéressante de vitamine C et sa pelure contient des antioxydants qui auraient des effets protecteurs contre certains cancers, les maladies cardiovasculaires et autres maladies liées au vieillissement. Raison de plus pour consommer des poivrons biologiques!

Comme la vitamine C favorise l'absorption de fer d'origine végétale, le poivron est un aliment de choix pour les végétariens.

Les poivrons rouges sont très riches en vitamine A et le poivron vert est une source de vitamine K.

Consommer des poivrons de toutes les couleurs est une bonne idée pour profiter de tous les bienfaits de chacun.

Si vous faites bouillir les poivrons, une partie de leurs vitamines B6 et C sera perdue, car elle se retrouvera dans l'eau de cuisson qui n'est pas consommée.

On peut limiter cette perte de vitamines en choisissant une cuisson à la poêle ou en intégrant les poivrons dans des mets dont on consomme le liquide de cuisson (comme les soupes, les sauces et les mijotés).



Saviez-vous que la pelure des poivrons contient des flavonoïdes (antioxydants)? Les poivrons de serre biologiques cultivés au Québec sont si purs et frais que vous prendrez plaisir à les manger avec la pelure. Simplement besoin de les rincer et le tour est joué!

Utilisations culinaires

Le poivron est souvent consommé cru, en **trempe** ou encore dans les **salades**. Sa cuisson est **rapide** et lui donne un goût plus **sucré**! Il peut être incorporé à d'innombrables mets : **omelettes, ragoûts, pizzas, brochettes, ratatouille**, etc.

On peut **farcir** les poivrons en découpant leur tige et en retirant le cœur, les graines et les nervures blanchâtres à l'aide d'un ustensile. Incorporez-y les restants que vous avez sous la main (riz, lentilles, viande hachée, tofu, fromages, épinards, oignons, sauce tomate, etc.) et faites rôtir au four pour préparer un **délicieux repas « tout-ce-qui »**!

Conservation domestique

Conservez-les **non lavés**, dans un **contenant hermétique**, sous une **pellicule de plastique** ou le **bac du réfrigérateur** idéalement, pour une courte durée de conservation d'**environ 1 semaine**.

Il est possible de les conserver coupés dans un contenant hermétique quelques jours de plus au réfrigérateur.

Pour éviter le gaspillage alimentaire

Congelez-les, idéalement blanchis, mais également crus et coupés lorsqu'ils commencent à perdre leur fermeté. Leur texture à la décongélation sera plus molle mais ils seront idéaux pour la cuisine!



Cultivons l'avenir 2
Une initiative fédérale-provinciale-territoriale

Sources : AQDFL | Agri-Réseau | Fichier canadien sur les éléments nutritifs | Handbook of food preservation | L'encyclopédie des aliments – Tout sur les légumes (Québec Amérique) | MAPAQ Les fruits et légumes du Québec | UC Davis – Postharvest technology, Maintaining produce quality and safety | WFLO- Global cold chain alliance – Peppers, Bell

Fiche réalisée par l'Institut sur la nutrition et les aliments fonctionnels en partenariat avec **Les producteurs en serre du Québec**.