



Le thème du mois d'août 2022

Le poivron

Symbole d'été, de vacances et de grillades, le poivron arbore ses couleurs joyeuses sur les marchés.

Alors quelle couleur choisir ?

ROUGE



C'est le plus mûr, le champion de la teneur en vitamine C (1 petite portion de 50g permet de couvrir 75% des apports quotidiens recommandés !)

Il est riche en vitamine B6, E, en bêta-carotène et en lycopène (pigments anti-oxydants)

JAUNE



A ce stade intermédiaire, c'est le plus doux au goût, le plus sucré. Il est notamment riche en bêta-carotène, en flavonoïdes et en vitamine B9.

VERT



Il est cueilli avant maturité, il aura un goût légèrement amer. C'est celui qui abrite le plus de flavonoïdes (dont la teneur diminue graduellement avec le mûrissement). Il est aussi source de vitamine K.

Alors, ne vous privez plus de mélanger gaiement les teintes !

Cuit et pelé, sans pépins et sans filaments, c'est ainsi qu'il est le plus digeste.

Comment éplucher facilement vos poivrons ?

Astuce n°1 :

Préchauffer votre four à 240°.

Laver les poivrons et enlever le pédoncule en découpant tout autour avec un couteau pointu. Couper les poivrons en deux dans le sens de la hauteur, les mettre sur la plaque du four garnie d'un papier cuisson, côté peau dessus. Laisser la peau se boursouffler, se colorer et même brûler par endroit pendant 12 à 15 mn.

A la sortie du four, emballer les poivrons dans un linge humide et laisser reposer quelques instants, la peau s'enlève ensuite avec les doigts. Prendre le restant de peau avec un petit couteau si nécessaire.

Attention de ne pas cuire les poivrons trop longtemps, au risque de les dessécher.

Astuce n°2 :

Tout aussi efficace et pour garder le poivron cru, utiliser un économiseur pour l'éplucher facilement.

La peau de votre poivron doit être ferme pour réussir l'opération.

Nos idées de recettes

↳ Omelette aux poivrons et tomates



Ingrédients pour 4 personnes:

8 œufs – 15 tomates cerises – 1 oignon – 1 poivron vert – 100g de fromage blanc – 50g d'emmental râpé – huile d'olive – herbes aromatiques – sel et poivre

Préparation:

Laver les tomates et les couper en 2. Laver le poivron puis le couper en lamelles. Peler et émincer l'oignon.
Dans un saladier, mélanger les œufs, le fromage blanc et l'emmental. Saler et poivrer à votre convenance.
Dans un poêle, faire revenir dans 1 cuillère d'huile d'olive l'oignon, les tomates et les poivrons. Saler légèrement et ajouter quelques herbes aromatiques. Ajouter ensuite la préparation à base d'œufs et laisser cuire quelques minutes. Plier l'omelette en 2 et la servir chaude avec une salade.

↳ Poivrons farcis au riz et au poulet

Ingrédients pour 4 personnes:

4 poivrons (de la couleur de votre choix) – 2 blancs de poulet – 100g de riz – 1 oignon – 2 tomates – 1 petite boîte de maïs – feuilles de coriandre – mélange d'épices pour volaille – un peu de fromage râpé – huile d'olive – sel et poivre

Préparation:

Cuire le riz dans une casserole d'eau bouillante salée en suivant les indications sur l'emballage. L'égoutter et le réserver.

Peler et émincer finement l'oignon. Couper le poulet en petits morceaux. Egoutter la boîte de maïs, laver les tomates et les couper en petits morceaux. Couper les poivrons en deux dans le sens de la hauteur et retirer les pépins et les membranes blanches.

Dans une poêle, faire chauffer un filet d'huile d'olive et faire revenir l'oignon. Ajouter le poulet, saupoudrer d'une bonne cuillère à café d'épices, saler, poivrer puis mélanger et laisser cuire 5 minutes sur feu moyen. Réduire le feu et ajouter les tomates, le maïs, le riz et la coriandre ciselée. Mélanger et poursuivre la cuisson 5mn sur feu doux.

Remplir les poivrons de la préparation et les disposer dans un plat à gratin avec un fond d'eau. Enfourner 25 à 30 mn. En fin de cuisson, parsemer de fromage râpé et placer 2 mn sous le grill du four.



↳ Brochettes de légumes au barbecue



Ingrédients pour 4 personnes:

4 tomates – 2 poivrons – 2 courgettes – 2 oignons rouges – 1 mangue – 2 ou 3 gousses d'ail – huile d'olive – thym – sel et poivre

Préparation:

Peler et couper la mangue en carrés épais. Faire de même avec l'oignon. Eplucher et presser l'ail au presse-ail. Laver le reste de légumes. Couper la courgette en rondelles épaisses et le poivron et les tomates en gros carrés.

Sur des pics à brochettes, enfiler les légumes et les fruits.

Dans un bol, mélanger 1 cuillère d'huile, l'ail et le thym. Ajouter une pincée de sel et de poivre. Badigeonner les brochettes au pinceau avant de les faire griller environ 10 mn sur le grill en tournant régulièrement.