



JAMAIS TROP
REBELLE

LE POIVRON

DISPONIBILITÉ SUR L'ANNÉE

JAN	FÉV	MAR	AVR	MAI	JUI	JUI	AOÛ	SEP	OCT	NOV	DÉC
DISPONIBLE			SAISON				CŒUR DE SAISON				

Symbole d'été, de vacances et de grillades, le poivron arbore ses couleurs joyeuses sur les marchés. Légume-fruit comme la tomate, il s'intègre facilement dans toutes les recettes gorgées de soleil. Peu calorique, il est également apprécié pour ses vitamines.

TROUVER LE BON PRODUIT

Voici quelques conseils pour bien choisir vos poivrons :

- 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.
- De la fantaisie : prenez-en un de chaque couleur ! Ce sera très beau dans l'assiette de vos invités. Vous pourrez même en trouver des violets ou des marrons.
- Il est frais mon poivron ? Prenez-le dans la paume de la main, vous sentirez de suite s'il est bien ferme.
- Une peau bien brillante, exempte de meurtrissures ou de taches.

CONSERVATION

Le poivron se conserve 8 jours dans le bac à légumes.

BIEN CUISINER LE POIVRON

Cru, cuit, salé et même sucré, il se fond dans toutes sortes de plats.

Retrouvez toutes nos recettes et astuces sur :
www.lesfruitsetlegumesfrais.com

BROCHETTES DE POIVRONS SAUCE AU YAOURT



PRÉPARATION

20 minutes

CUISSON

5 min. Gril

DIFFICULTÉ

Facile

SAVEUR

Salée

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

Pour les brochettes

- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- 1 poivron vert
- 1 oignon rouge
- 200 g tomates cerise colorées
- 2 c à s d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- 2 filets d'anchois
- 1 c à s de vinaigre balsamique

Pour la sauce :

- 250 g de yaourt
- 1 oignon frais
- 4 branches de menthe
- 1/2 c. à c. de paprika
- Sel et poivre

ÉTAPES

- Laver les poivrons, les couper en deux, les épépiner puis les couper en petits carrés de même taille. Éplucher et couper l'oignon.
- Hacher les gousses d'ail et les filets d'anchois. Dans un bol, les mélanger avec le vinaigre balsamique et l'huile d'olive puis enrober les légumes du mélange. Monter de petites brochettes en alternant les couleurs de poivrons et l'oignon rouge.
- Faire chauffer un gril ou une plancha et faire griller les brochettes 3 minutes de chaque côté. Hacher l'oignon frais et les feuilles de menthe. Dans un bol, les mélanger avec le yaourt, le paprika, le sel et le poivre. Accompagner les brochettes de poivron de cette sauce, pour faire trempette !

BROCHETTES DE POIVRONS SAUCE AU YAOURT

