

LES POIVRONS

Par erreur, le médecin de Christophe Colomb a cru, croyant arrivés aux Indes, que cette baie rouge découverte était un poivre rouge. En 1785, le mot « poivron » apparaît pour désigner les fruits de saveur douce.

Ce poivron d'Amérique, piment doux, *Capsicum annuum*, de la famille des Solanacées, légume-fruit à plusieurs variétés, change de couleur avec son murissement, passant du vert au jaune, orange, puis rouge. Selon les personnes, le poivron nécessite d'être épluché, cuit, épépiné pour que sa digestibilité soit améliorée. Le poivron est **alcalinisant** et a, pour 100g, une valeur énergétique de 25 cal, contient : 0.9g de protéines, 4g de glucides, 0.3g de lipides et 2g de fibres. Typique du régime méditerranéen, le poivron est le légume frais contenant le plus de vitamine C : 146 à 127 mg % selon leur couleur, et est riche en caroténoïdes (rouge : 3480µg, jaune : 1300µg et vert : 280µg) et vitamine E, trio antioxydant idéal pour **prévenir des maladies cardio-vasculaires** et certains cancers. Les nouveaux cultivars aux autres couleurs sont moins riches en vitamines C et A sauf le poivron brun détenteur de la palme de la concentration en vitamine A.

Les poivrons rouges sont plus concentrés globalement, en antioxydants, et surtout en vitamine C, alors que leur teneur en antioxydants flavonoïdes, dont la quercétine (présente aussi dans les oignons) diminue avec le murissement.

La peau contient les composés antioxydants phénoliques et les poivrons verts sont riches en lutéine protectrice de la rétine et des yeux et en bêta-carotènes après le brocoli et l'épinard. Le poivron rouge contient du lycopène, ce qui en fait un aliment d'intérêt en **protection contre le risque de cancer de la prostate** derrière les tomates et les pamplemousses roses, et beaucoup plus de caroténoïdes que leurs homologues cueillis verts (9 x plus).



En jus, 125 ml de poivron vert, ou 70 ml de poivron rouge apportent 80mg de vitamine C. Des extraits de poivrons ont permis d'inhiber in vitro, la formation ou l'action de certains composés cancérigènes (nitrosamines entre autres). Le poivron peut contribuer à limiter l'oxydation et l'inflammation et avoir un effet protecteur et anti-âge. Crus, les poivrons sont une source de Vitamines B, de Manganèse et Cuivre facteurs de réactions plus performantes dans l'organisme. Bonnes pipérades basques, potages et ratatouilles, salades, brochettes ... coulis et gelées ! Autre idée délicieuse : marinés demi-crus dans de l'huile d'olive en entrée !

Le 2 Novembre 2015

Retrouvez d'autres articles sur www.mns2.fr



Francine De Pachtère

Tél. 06 08 28 29 99

francinedepachtere@gmail.com

