

Poivron conventionnel du Québec

Caractéristiques générales

Les poivrons cultivés au Québec sont produits au champ ainsi qu'en serres. Comme ils sont assez capricieux, leur culture au champ nécessite de nombreux préparatifs et précautions. Les conditions de culture en serre sont en revanche très favorables pour la culture des poivrons.

Les poivrons sont en réalité des fruits provenant de la floraison d'un plant, tout comme la tomate ou les courges.

Disponibilité

	Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
Poivrons de champ												
Poivrons de serre												

Manutention

Les poivrons verts (non mûrs) sont récoltés avec soin 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 rapidement (5-7 °C) pour prévenir leur assèchement et leur changement de couleur (dû au mûrissement).

Les poivrons colorés (mûrs ou à point) sont laissés plus longtemps sur le plant, car c'est ce qui leur permet d'atteindre leur couleur et leur saveur plus sucrée. Cela explique aussi pourquoi ils ont une durée de conservation moins longue. Ils sont habituellement récoltés lorsqu'ils atteignent 95 % de leur couleur.

Conservation en entrepôt

Conservez-les à une température d'environ 7-10 °C, car ils sont **sensibles aux blessures par le froid (< 7 °C)**. Les poivrons de couleur sont un peu moins sensibles au froid que le poivron vert. Toutefois, entreposés à plus de 10 °C, tous les poivrons se déshydratent et se ramollissent.

Maintenez-les à des taux d'humidité élevée (> 95 %), car ils sont sensibles à la perte d'eau.

Étalage en magasin

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

Ils ne sont **pas sensibles à l'éthylène** (un gaz naturellement produit par certains fruits qui les fait mûrir). Ils ne requièrent donc pas de besoin particulier à cet effet.

Valeurs nutritives

Pour 125 ml (½ tasse) de poivron cru haché (79g)	Vert		Jaune		Rouge	
	Teneur	% valeur quotidienne	Teneur	% valeur quotidienne	Teneur	% valeur quotidienne
Calories	16 kcal	-	21 kcal	-	24 kcal	-
Glucides	4 g	-	5 g	-	5 g	-
Fibres alimentaires	1 g	4 %	1 g	4 %	1 g	4 %
Vitamine C	63,3 mg	7 %	144 mg	160 %	100 mg	111 %
Vitamine B6	0,176 mg	10 %	0,132 mg	8 %	0,229 mg	13 %
Vitamine K	14 µg	1 %	8 µg	0,8 %	124 µg	12 %

Informations complémentaires

Les poivrons obtiennent leur couleur lorsqu'ils mûrissent sur le plant. Ils sont tous verts au départ, puis, selon le temps de mûrissement, ils tournent au jaune, orange et ensuite au rouge. Les poivrons verts sont donc immatures lors de leur récolte, expliquant leur goût moins sucré et légèrement plus amer.

Si vous laissez vos poivrons verts sur le comptoir, il se pourrait qu'ils changent légèrement de couleur.



Critères de qualité et d'achat recommandés

Choisissez des poivrons fermes et de couleur éclatante. Ils doivent être sans fissure de croissance, zones plus molles ou coups de soleil.

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

Le poivron est un légume **très nutritif** dont la teneur en certains nutriments est très différente **selon la couleur**. Tous contiennent dans leur pelure de précieux **antioxydants**.

Le poivron jaune est le champion de la vitamine C : ½ tasse de ce légume cru fournit **160 % de l'apport quotidien recommandé**! Le poivron rouge le suit de près et le poivron vert est celui qui en contient le moins. Il en demeure tout de même une excellente source.

La vitamine C favorise **l'absorption du fer dans l'intestin**. C'est une vitamine aux fonctions antioxydantes et qui est impliquée dans le fonctionnement du système immunitaire. La consommation d'aliments riches en cette vitamine contribue à la prévention de plusieurs maladies cardiovasculaires.

Le **poivron rouge** est celui qui contient le plus de **vitamine A, essentielle à la bonne fonction de la vision chez l'humain**, alors que le **poivron vert** est une source de **vitamine K, importante pour la coagulation du sang**.

En résumé, les poivrons :

- Sont tous source de vitamine C, mais la teneur varie en fonction de la couleur.
- Le poivron rouge est source de vitamine A.
- Le poivron vert est source de vitamine K.



Saviez-vous que le poivron doux n'existe pas à l'état sauvage ? Il s'agit d'une sélection de piment fort qui ne produit pas de capsaïcine, le composé très « piquant » pour les papilles !

Commanditaire :



Conservation domestique

Conservez-les **non lavés** dans un **contenant hermétique**. Ils ont une durée de conservation **d'environ 1 semaine**.

Coupez-les et entreposez-les dans un contenant hermétique. Ils se conserveront quelques jours au réfrigérateur.

Comment éviter le gaspillage ?

Congelez-les, idéalement blanchis, mais également lorsqu'ils sont crus et coupés, lorsqu'ils commencent à perdre leur fermeté. Décongelés, leur texture sera plus molle, mais ils sont alors idéaux pour cuisiner !

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. Coupez d'abord leur tige et retirez le cœur et les graines à l'aide d'un ustensile. Incorporez-y ensuite ce 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 »** !

Faites vos poivrons grillés maison. Pour ce faire, on place les poivrons entiers sur la grille chaude du BBQ ou à la fonction « grill » du four pendant quelques minutes ou jusqu'à ce que la pelure soit noire. Placer les poivrons dans un contenant hermétique en verre. La vapeur fera en sorte qu'il sera plus facile de retirer la pelure par la suite. Les poivrons grillés sont parfaits pour les sandwiches.

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

Partenaires :



Association des
producteurs maraîchers
du Québec



ASSOCIATION QUÉBÉCOISE
DE LA DISTRIBUTION
DE FRUITS ET LÉGUMES
QUÉBEC PRODUCE MARKETING ASSOCIATION

PARTENARIAT
CANADIEN pour
l'AGRICULTURE

Canada Québec