



# Poivron local

Disponibilité:  
juillet à septembre

## Pourquoi l'adopter ?

→ **Parce qu'il met de la couleur dans vos plats!**

Tous verts au départ, ils changent de couleur, de goût et de texture en mûrissant. Le rouge est plus sucré que le vert. Le jaune et l'orangé sont quant à eux très tendres et particulièrement juteux. Et voilà que de nouvelles variétés aux couleurs quelque peu inhabituelles, soit violet, brun, blanc et noir font leur apparition sur les étales!

→ **Plus coloré, plus vitaminé!**

Peu importe leur couleur, les poivrons sont une excellente source de vitamine C et A. Néanmoins, les rouges ont une plus forte teneur que les verts. Et ils continuent à fournir des quantités très importantes de vitamines même une fois cuits.



## POURQUOI MANGER LOCAL ?

- Pour prendre conscience de tous les aliments qui poussent autour de nous et découvrir leur grande diversité.
- Pour se procurer des aliments d'une fraîcheur exceptionnelle puisqu'ils sont cueillis à maturité.
- Pour encourager les producteurs québécois et soutenir notre économie locale.
- Pour préserver notre territoire et notre savoir-faire agricoles.
- Pour réduire les distances que parcourent les aliments et donc diminuer les impacts négatifs du transport.

## Salade de poivron et pois chiches



PORTIONS: 4

15 MIN

### Ingrédients

- 1 à 2 limes (jus et zeste)
- 5 ml (1 c. à thé) de cumin
- 5 ml (1 c. à thé) de miel
- 60 ml (¼ de tasse) d'huile d'olive
- 1 poivron jaune, coupé en dés
- 1 poivron rouge, coupé en dés
- 1 poivron vert, coupé en dés
- 500 ml (2 tasses) de pois chiches en conserve, égouttés
- 60 ml (¼ de tasse) de coriandre fraîche ciselée
- Sel et poivre au goût

### Préparation

- 1 Dans un bol, mélanger le jus et le zeste de lime, le cumin, le miel et l'huile d'olive.
- 2 Ajouter le reste des ingrédients et mélanger.
- 3 Assaisonner au goût.

Source : Julie Strecko, Nutritionniste

## Pâtes au fromage et poivrons rouges rôtis



PORTIONS: 4

15 MIN 30 MIN

### Ingrédients

- 2 poivrons rouges, coupés en deux
- 120 ml (½ tasse) de fromage de chèvre et/ou ricotta
- Sel et poivre au goût
- 300 à 400 g (2/3 à 7/8 de lb) de pâtes alimentaires au choix

### Préparation

- 1 Préchauffer le four à gril. Faire griller les poivrons rouges jusqu'à ce que la peau soit noircie. Laisser refroidir. Peler et égrener.
- 2 Au mélangeur, réduire en purée les poivrons et le fromage.
- 3 Assaisonner au goût.
- 4 Faire cuire les pâtes dans l'eau bouillante jusqu'à ce qu'elles soient al dente.
- 5 Servir avec la sauce.

Source : Julie Strecko, Nutritionniste

### Astuce!

- La méthode la plus simple pour égoutter les pois chiches est d'utiliser une passoire.



### Bonus - enlever la peau!

- Pour enlever la peau des poivrons, les badigeonner d'huile d'olive et les placer sur une plaque. Cuire sous le gril du four pendant environ 10 min (les tourner à mi-cuisson) jusqu'à ce que la peau noircisse et gonfle. À la sortie du four, déposer les poivrons dans un bol avec un film plastique par dessus. La vapeur va décoller la peau. Peler et épépiner les poivrons dès qu'ils sont tièdes.