

Atelier diététique

Les atouts nutritionnels du poivron

Le poivron se situe parmi les végétaux les mieux pourvus en **fibres** (2 g/100 g), qui stimulent efficacement le transit intestinal, et font de lui un précieux allié de l'élimination. Tout cela pour un apport



énergétique très bas : **seulement 21 kcal/100 g.**

Par ailleurs, ce légume-fruit est un champion de la teneur en **vitamine C**. Juste derrière le persil, il devance les choux et épinards aussi très bien pourvus. 100 g de poivron en apporte en moyenne 126 mg et donc, une petite portion de 50 g seulement permet de couvrir 75 % des apports quotidiens recommandés !

Le poivron est une excellente source de carotène (**provitamine A**) et de flavonoïdes (**vitamine P**), présents à l'état de pigments. Les premiers ont une action antioxydante et préventive sur le vieillissement prématuré des cellules et la formation de tumeurs. Les seconds, eux, renforcent les effets de la vitamines C et offrent une protection aux petits vaisseaux sanguins. A savoir que plus un poivron est mûr, plus il est rouge et donc plus il contient de ces précieux pigments.

Astuce : la vitamine C qu'il contient est fragile et est détruite à la chaleur, il faut donc de préférence consommer le poivron cru ou peu



Marie TAUPIN, Diététicienne

Réseau Atlantique Diabète
Centre Hospitalier
Rue du Docteur Schweitzer
17019 LA ROCHELLE Cedex
05 46 45 67 32

www.atlantique-diabete.com
atlantique.diabete@wanadoo.fr

Le poivron

Mars - Avril - Mai 2008



Originaires d'**Amérique centrale**, poivrons et piments sont issus du même arbuste, une solanacée annuelle (de la même famille que la tomate et l'aubergine). Ce sont leur forme et leur saveur, plus ou moins piquante, qui les différencient.

Piments et poivrons sont arrivés **en Europe au 16ème siècle**. On en recensait déjà des dizaines de variétés aux formes et aux couleurs très variées. Ce n'est qu'à partir du 18ème siècle que leur culture s'est véritablement développée.

Il existe trois grandes variétés :

- **carré**, il vient de Hollande. De forme cubique, il a une chair épaisse et croquante
- **rectangulaire**, il est de production française avant tout. Il est long, large et presque plat.
- **triangulaire**, il est moins courant. Il peut être doux comme piquant et sa couleur varie du jaune pâle au rouge.

Valeurs nutritionnelles, pour une personne

Calories	Protides	Lipides	Glucides
214 kcal	16g	7g	27g

Les atouts de cette recette

Le poivron est un légume riche en goût et peu calorique. Il vous apporte des vitamines et des minéraux, ainsi que des fibres. Le riz complet est également une source de fibres, qui ralentissent l'absorption glycémique et sont donc intéressantes pour votre diabète. Celles-ci permettent aussi d'harmoniser le transit intestinal. La viande hachée vous apporte du fer et peu de graisses animales.



Mars - Avril - Mai 2008

Poivron farci

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 4 poivrons de couleurs différentes
- 1 oeuf
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 50g de riz complet
- 250g de viande hachée
- sel, poivre, fines herbes



Préchauffer le four à 200°C (Th.6-7). Précuire le riz pendant une dizaine de minutes (il doit rester croquant). Découper le dessus des poivrons, ôter les pépins. Eplucher l'oignon et le hacher. Mélanger l'oignon, l'oeuf, la viande hachée, le riz. Saler, poivrer et ajouter les herbes. Verser cette préparation dans les poivrons, les recouvrir de leur "chapeau". Tapisser le fond d'un plat avec du papier sulfurisé et déposer les poivrons farcis. Enfourner et laisser cuire 45 minutes.

Et en dessert... crème au café



Pour 4 personnes : 400 ml de lait écrémé, café soluble, 20g de maïzena, 30g de crème fraîche allégée, 3 cuillères à soupe d'édulcorant à cuire.

Mélanger la maïzena dans un verre de lait froid. Fouetter le café soluble dans le reste du lait et porter à ébullition en remuant. Ajouter ensuite le mélange lait-maïzena et remueur jusqu'à épaississement. Hors du feu, ajouter la crème fraîche et l'édulcorant en fouettant énergiquement. Verser dans un ramequin et laisser au réfrigérateur pendant une heure.

Mars - Avril - Mai 2008