

## Catégorie

Légumes-fruits

## Nutrition

Contient beaucoup de vitamine C, de magnésium, de calcium et de fer.  
Par 100g: une valeur énergétique de 30 kcal.

## Applications culinaires

Crus, farcis ou en salade  
Grillés  
Rôtis  
Cuits à la vapeur  
Bouillis  
Sautés

## Disponibilité

Disponible toute l'année:

- Pendant la période hivernale, principalement par importation d'Espagne ou d'Italie
- Pendant les autres saisons, disponible en Belgique et aux Pays-Bas.

## Conservation

Les poivrons se conservent de préférence dans leur emballage d'origine ou dans un sac en papier dans un endroit frais d'environ 12-15°C. De cette façon, ils restent bons jusqu'à une semaine.

# Poivron

A photograph of two vibrant red bell peppers resting on a dark wooden surface. The peppers are positioned diagonally, with one in the foreground and one slightly behind it. They have a glossy texture and a green stem at the top. The background is dark and out of focus, showing a light-colored fabric with a subtle pattern.

Délicieux dans une soupe,  
mais aussi dans un  
smoothie !

Les poivrons rouges et  
orange sont plus doux que  
les poivrons verts, qui  
peuvent parfois avoir un  
goût amer.

Conseil : dans le  
réfrigérateur, une  
pourriture par le froid  
peut se produire. Cela  
signifie que les cellules se  
décomposent, perdent leur  
humidité et pourrissent.