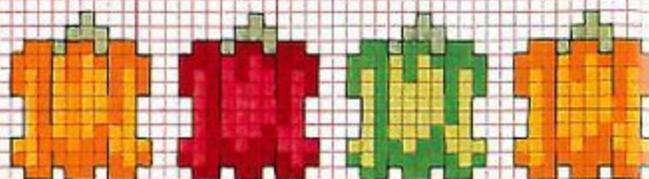


# Poivron

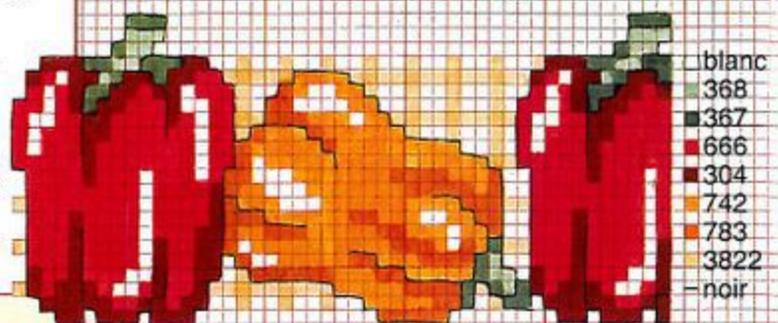
Initialement appelé «poivre d'Inde», le poivron, fruit du piment doux, fut rapporté du Nouveau Monde par Christophe Colomb qui le prit pour du poivre. À l'inverse de la pomme de terre et de la tomate qui eurent à vaincre méfiance et préjugés avant d'arriver sur les tables du Vieux Continent, il fut immédiatement adopté par la cuisine méditerranéenne. Le piment - plus il est petit, plus il pique - est un parent proche du poivron. Comme lui, il est vert quand il n'est pas mûr, jaune ou rouge à maturité. On l'utilise frais, séché, haché, pilé, en poudre (poivre de Cayenne) ou mélangé à d'autres ingrédients dans des sauces, comme le chili, la sauce à la diable, l'harissa, le tabasco etc. Le paprika, poudre de poivron rouge, séché et moulu a une saveur douce.

## poivrons farcis

Faire bouillir pendant 45 mn 125 g de lentilles préalablement trempées, un oignon, 2 gousses d'ail et 2 piments rouges hachés, une pincée de coriandre et de cumin. Mixer avec 125 g de fèves bouillies, assaisonner de jus de citron, sel et poivre. Remplir de cette farce un poivron rouge et un poivron vert. Mettre au réfrigérateur pendant au moins 2 heures, sous un film transparent. Couper les poivrons en tranches, les arroser d'huile, recouvrir de tranches de fromage de chèvre et passer au grill 4 à 5 mn.

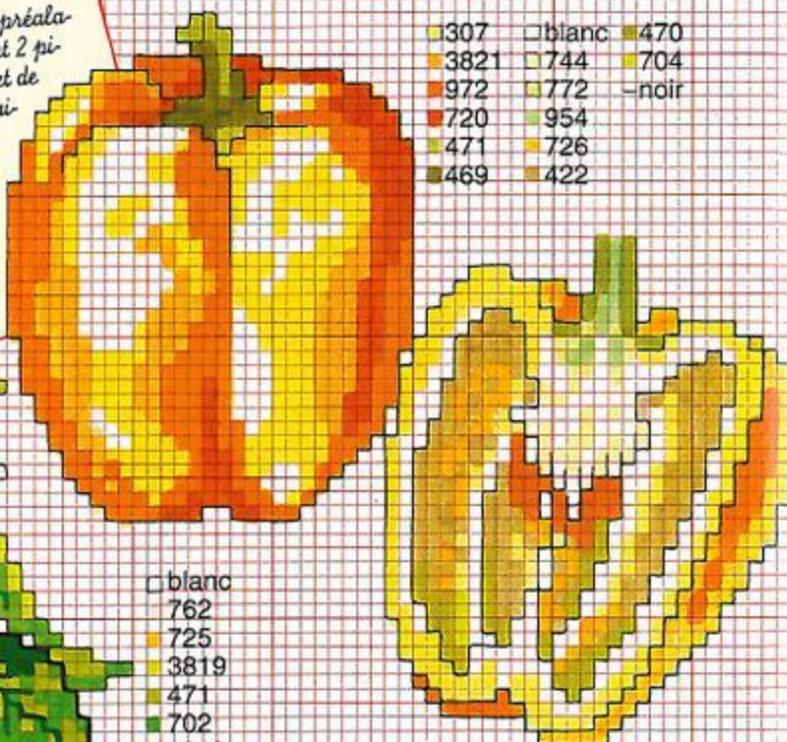


742 3801 3348 368  
740 321 702 -noir



blanc  
368  
367  
666  
304  
742  
783  
3822  
-noir

307 blanc 470  
3821 744 704  
972 772 -noir  
720 954  
471 726  
469 422

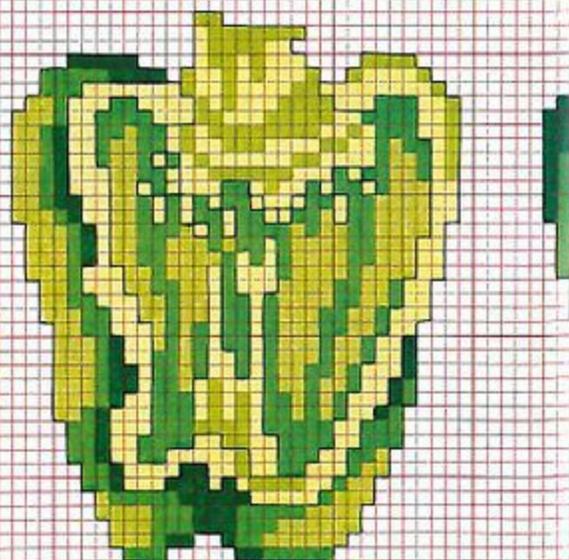


blanc  
762  
725  
3819  
471  
702  
3818  
- 3818  
- noir

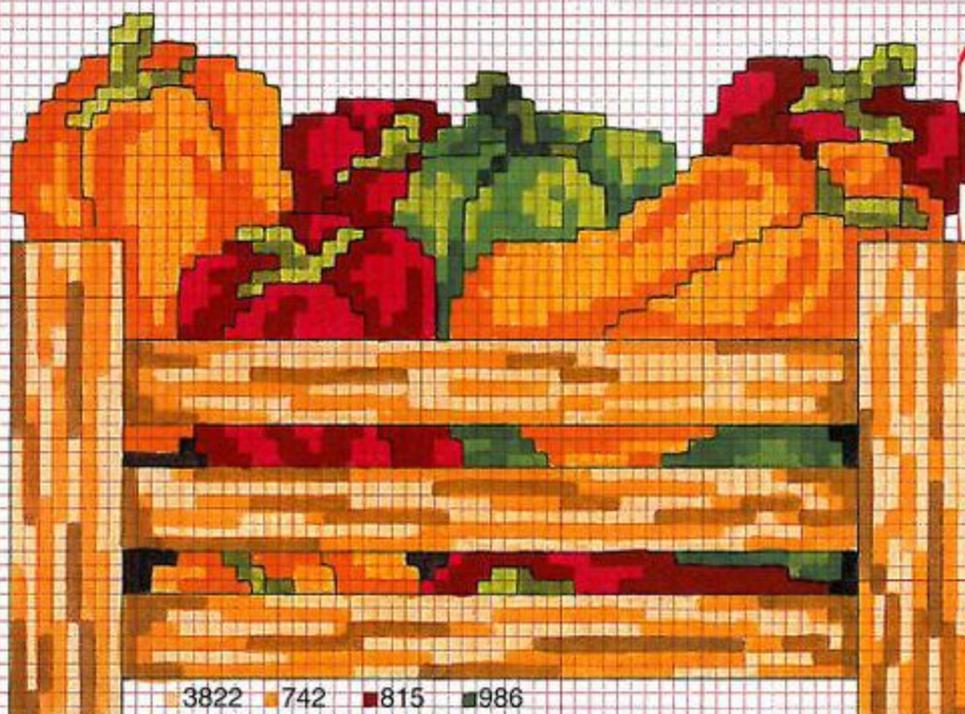
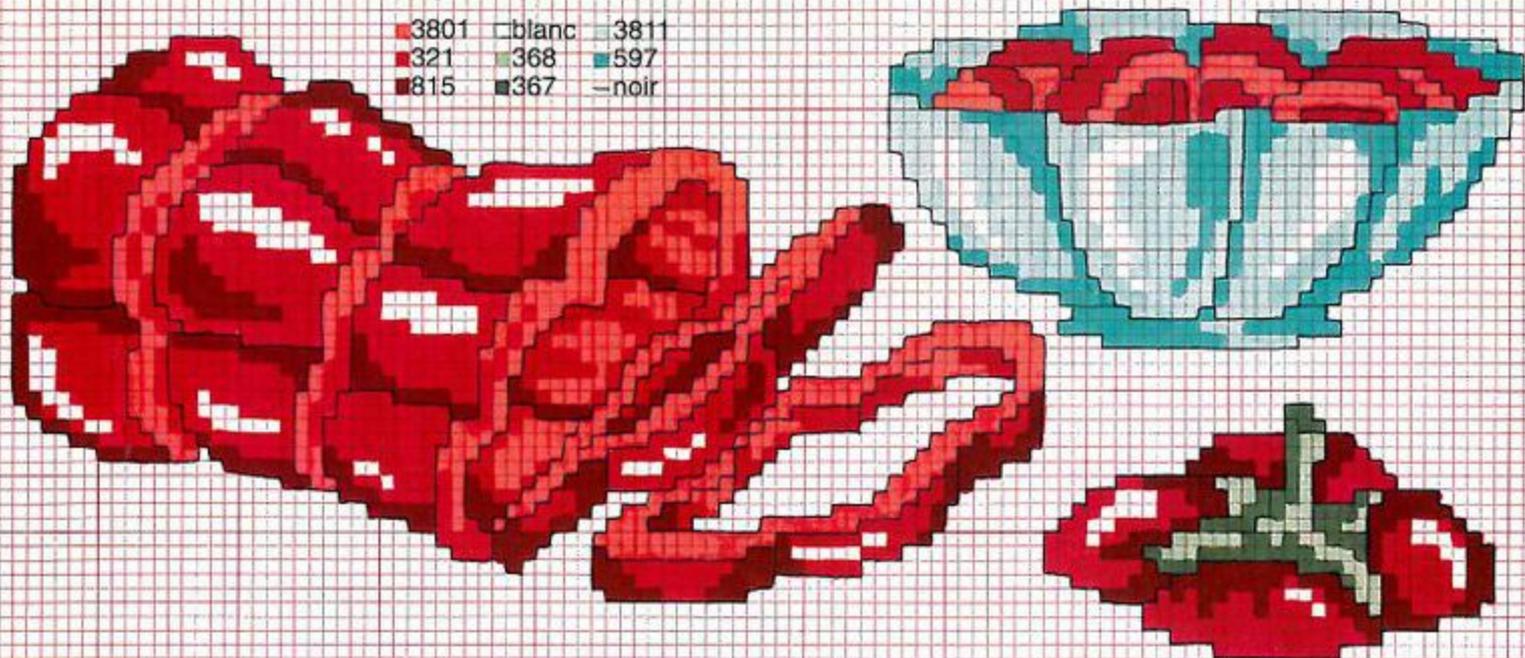
3801  
321  
815  
368  
367  
3348  
3346  
blanc  
noir



472  
471  
702  
699  
noir



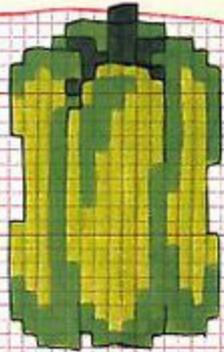
■ 3801	□ blanc	■ 3811
■ 321	■ 368	■ 597
■ 815	■ 367	— noir



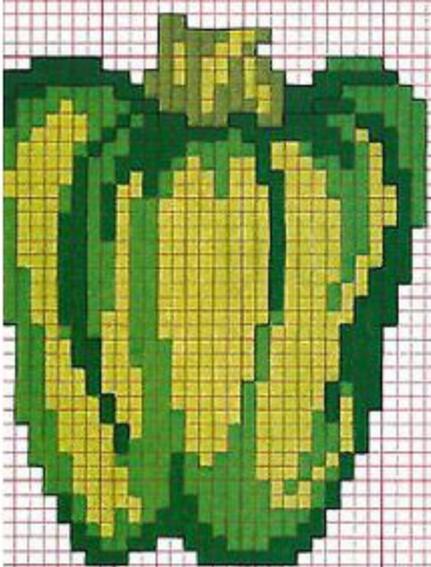
■ 3822	■ 742	■ 815	■ 986
■ 3820	■ 720	■ 471	■ 469
■ 780	■ 321	■ 988	■ 935
— noir	■ 938		

*À propos du...  
pouiron*

De forme quadrangulaire ou allongée et conique, croquants et légèrement piquants avant maturité, puis, selon l'espèce, jaunes, les plus sucrés, ou rouges, doux, parfumés et délicats, on les déguste crus en salade, en poivrade, au grill, au four, dans les sauces, farcis, dans la caponata et la ratatouille.



■ 471
■ 988
■ 3345



noir —
blanc □
■ 471
■ 469
■ 3347
■ 3345
■ 608
■ 720
■ 666
■ 726
■ 742
■ 783

