

LE POIVRON

De saison juillet à septembre



Le poivron est riche en fibres ce qui la rend **peu calorique** et **favorise le transit**.

Elle contient également des quantités intéressante de **vitamine C** et d'**antioxydants**.

Comment le conserver ?

- dans le bac à légumes du réfrigérateur pendant 1 semaine
- découpé il se conserve 6 mois au congélateur



Pour cuire et enlever la peau rapidement mettre au four à 200°C pour une durée de 20-30 min

Riz pilaf aux poivrons



Dans une poêle faire revenir un oignon dans un peu d'huile d'olive.

Ajouter les poivrons et le riz.

Diluer un cube de bouillon dans de l'eau bouillante.

Quand le riz est translucide ajouter le bouillon.

Remuer régulièrement et ajouter du liquide jusqu'à cuisson du riz

Poêlée Basquaise



Faire cuire à l'eau quelques pommes de terres.

Dans une sauteuse faire revenir un oignon, puis ajouter des dès de poivrons, du piment et quelques olives.

Couvrir de coulis de tomate, assaisonner avec du sel, du poivre, de l'ail semoule et laisser mijoter.

BON APPÉTIT !

N'hésites pas à me partager tes recettes à base de poivrons: lara.delongeville@hotmail.fr

