



< retour

Epicerie

Pimientos del piquillo



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Epices

Poids moyen : 45g

Les poivrons de piquillo sont une variété espagnole de poivrons rouges, d'environ 10 cm de long.

Certaines personnes éprouvent de la difficulté à digérer les poivrons; cet inconvénient diminue ou disparaît si on les pèle.

COMMENT CHOISIR ?

Choisir des poivrons fermes, luisants, lisses et charnus, exempts de taches et de parties amollies. Leur chair devrait céder sous une légère pression des doigts et leur couleur devrait être éclatante.

QUE FAIRE AVEC ?

Le poivron se consomme cru ou cuit. Bien qu'il s'agisse d'un fruit, il est utilisé comme légume. Cru, il est souvent mangé nature, servi en trempettes ou en hors-d'œuvre, ou mis dans les salades. Le poivron est couramment intégré aux soupes, omelettes, tofu, ragoûts, brochettes, riz, pâtes alimentaires et pizzas. Il accompagne bien le poulet, le lapin, le jambon, le thon et les œufs. Indispensable au gaspacho, à la piperade et à la ratatouille, il entre aussi dans la confection de marinades. On le sert souvent farci. Il est typique des préparations à la portugaise et à la mexicaine.

COMMENT PRÉPARER ?

La cuisson rend les poivrons plus sucrés. Éviter la surcuisson qui les décolore et leur fait perdre de la saveur et de la valeur nutritive.

La cuisson verdit les poivrons bruns, noirs ou pourpres.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Conserver les piments au réfrigérateur sans les laver. Les mettre dans un sac de papier et les placer dans le bac à légumes, ils se garderont environ une semaine. Les piments se congèlent après avoir été grillés ou blanchis (3 min), puis pelés. En bocal, les piments peuvent se conserver un an environ.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Les poivrons rouges ou verts sont une excellente source de vitamine C et de vitamine A, et une bonne source de potassium. Ils contiennent de la vitamine B6 et de l'acide folique. Qu'ils soient crus ou cuits, leur valeur nutritive est semblable. À poids égal, ils contiennent plus de vitamine C que les oranges.

La proportion des divers éléments nutritifs est fortement influencée par les variétés. Ainsi les poivrons rouges contiennent beaucoup plus de vitamine A et de vitamine C que les poivrons verts.

Les poivrons ont diverses propriétés médicinales; on les dit notamment stomachiques, diurétiques, stimulants, digestifs et antiseptiques.

calories	protéines	glucide	lipide	magnésium
33 kcal	1,10 g	5,74 g	0,40 g	14,00 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
9,00 mg	686,00 mg	0,05 g	26,00 mg	4,39 g
fibre	cuivre	zinc	fer	manganèse
1,20 g	0,01 mg	0,20 mg	0,63 mg	0,10 mg
vitamin B1				
0,01 mg				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Ce fut une des premières plantes à être cultivée en Amérique du Sud. Des graines de poivron datant de 5 000 ans avant notre ère proviendraient de la variété sauvage du poivron. L'expansion de la culture du poivron est largement due aux explorateurs espagnols et portugais, et à sa facilité d'adaptation. Le poivron est vivace dans les régions tropicales, et annuel dans les régions tempérées. Les principaux pays producteurs de poivrons sont la Chine, la Turquie, le Nigeria, l'Espagne, le Mexique et la Roumanie.

Piquillos farcis au chèvre frais et aux herbes, tartines olive jambon [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

Pulpe de piquillos [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

Maquereau croustillant [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

Espuma de piquillos et vinaigre balsamique [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

Pois chiches au chorizo [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

Thon sauce aux piquillos [8]

[En savoir plus \[8\]](#)

Piquillos et crème de chèvre en cuillères [9]

[En savoir plus \[9\]](#)

Mousse au chocolat express et piquillos [10]

[En savoir plus \[10\]](#)

Mille-feuille d'omelette aux piquillos et aux poivrons frais [11]

[En savoir plus \[11\]](#)

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15793>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15793>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/piquillos-farcis-au-chevre-frais-et-aux-herbes-tartines-olive-jambon>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/pulpe-de-piquillos>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/maquereau-croustillant>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/espuma-de-piquillos-et-vinaigre-balsamique>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/pois-chiches-au-chorizo>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/thon-sauce-aux-piquillos>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/piquillos-et-creme-de-chevre-en-cuilleres>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/mousse-au-chocolat-express-et-piquillos>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/mille-feuille-domelette-aux-piquillos-et-aux-poivrons-frais>

