



## Le poivron



### 1. Le poivron

**L**e poivron provient du même arbuste que le piment. Et bien qu'il soit consommé comme légume, il s'agit en réalité du fruit d'une variété de solanacée. Sa couleur évolue au fur et à mesure de son mûrissement : il reste vert lorsqu'il est cueilli avant maturité. Laissés sur le plant, il deviendra jaune, puis rouge. Très riche en vitamine C, il fournit de nombreux autres micronutriments protecteurs, notamment des caroténoïdes et des flavonoïdes. Plus il est mûr, rouge donc, plus sa concentration en substances anti oxydantes est importante. Composé à plus de 90% d'eau, le poivron contient peu de nutriments énergétiques. Son apport calorique reste par conséquent très modeste. Il est essentiellement dû à ses glucides, qui comprennent surtout du glucose et du fructose. Les protéines et les lipides ne sont présents qu'en très faibles quantités.

#### Répartition des apports :

Janvier : -	Février : 1%	Mars : 4%	Avril : 8%
Mai : 12%	Juin : 15%	Juillet : 15%	Aout : 17%
Septembre : 12%	Octobre : 11%	Nov. : 5%	Déc. : 1%

#### Conditionnement :

5kg carton, 10kg EPS