



# POIVRON

**Le poivron**, au même titre que les tomates, les aubergines et les pommes de terre, fait partie de la famille des solanacées. Ce légume est un favori dans nos cuisines, que ce soit cru ou cuit, en sauté ou sur des pizzas. Le poivron vert est cueilli avant d'être mûr, c'est pourquoi il est un peu moins sucré que les poivrons de couleur qui ont eu le temps de mûrir à la chaleur du soleil.

## Conservez-le dès l'achat!

- Cru, entier et non-lavé dans le bac à légumes pour quelques jours.
- Cuit et coupé au frigo, pour quelques jours.



## Faites des réserves!

De mi-juillet à la fin octobre.

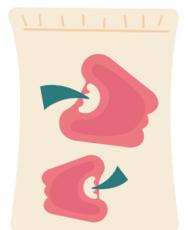
## DÉGUSTEZ-LE TOUTE L'ANNÉE!



### En le congelant!

Lavez, coupez de la manière désirée et blanchissez 2-3 minutes. Congeler dans un contenant ou sac hermétique. Se conserve jusqu'à 6 mois.

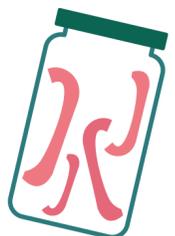
**Idées recettes** : sauté, hummus, sandwich (poivrons grillés)



### En le déshydratant!

Lavez et coupez en cubes ou lanières. Séchez puis étalez bien à plat. Au four, réglez à la plus basse température pour 8 à 12 heures. Au déshydrateur, réglez à 125 °F pour 9 à 13 heures. Se conserve de 6 à 12 mois.

**Idées recettes** : tel quel dans des sandwiches, soupe, quiche



### En le mettant en conserve!

Faites mariner selon les instructions de votre recette préférée, mettez en conserve et procédez à la pasteurisation.

**Idées recettes** : à déguster tel quel, sandwiches, pizzas



Les indications de déshydratation sont issues du manuel du déshydrateur Hamilton Beach. Vérifiez le vôtre et fiez-vous à la texture!