Le Poivron

Bienfaits

Dérivé du mot poivre, le poivron a plusieurs propriétés : antiseptique, anti-oxydante, diurétique et laxative. Les poivrons jaune et rouge sont une très bonne source de vitamines C. Riche aussi en vitamines A, le cousin du piment aide donc à une bonne croissance des os, à maintenir une peau saine et à protéger l'organisme de différentes infections. Le poivron vert contient beaucoup de vitamines K, vitamine nécessaire à la coagulation du sang.

Préparation

Le poivron fait une très bonne crudité. Autrement, il peut être sauté dans une poêle, cuit à la vapeur, cuit au four ou bouilli. C'est un légume très polyvalent.

Recette - Chili végétarien

Portions : **2** Préparation : **15 minutes** Cuisson : **20 minutes**

Ingrédients

- 1 bloc de tofu en petits dés
- ½ canne de sauce tomate
- ½ oignon émincé
- ½ poivron orange
- ½ poivron rouge
- ½ poivron vert
- 5 c. à soupe de poudre de chili
- 3 c. à soupe d'huile d'olive

Étapes

1- Couper tous les ingrédients.
2- Dans une poêle chaude, mettre l'huile d'olive, les poivrons et l'oignon. Faire revenir 5 minutes.
3- Ajouter la sauce tomate aux poivrons. Mélanger et laisser mijoter 5 minutes.
4- Ajouter finalement le tofu et la poudre de chili. Bien mélanger.
5- Servir et déguster.

Sources :
http://www.mangersantebio.org/9220/les-bienfaits-de-20-legumes-a-inclure-dans-son-alimentation
http://www.plaisirssante.ca/sante/arthrite-et-douleurs-arthritiques/5-bienfaits-des-poivrons-sur-votre-sante#KePYv9YDpUtv5J2x.97
http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=poivron_nu
Recette de Charlotte-Laure Gardien