

## Le poivron

ecollation.org

Il existe plusieurs milliers de variétés de poivrons aux goûts différents. En Amérique du Nord, le plus populaire est le poivron à quatre lobes facilement reconnaissables par sa forme plutôt carrée. Il existe aussi des poivrons rectangulaires, triangulaires ou allongés! Quant aux couleurs, elles se déclinent comme un arc-en-ciel: vert, jaune, orange, rouge, pourpre, brun et blanc!

### FICHE THÉMATIQUE

#### Le cultiver

Au jardin, les poivrons ont besoin d'une place au soleil et de beaucoup d'eau.

La récolte débute à la fin de l'été, environ six mois après les semis faits à l'intérieur et transplantés à l'extérieur en juin. Un plant peut produire en moyenne de quatre à six fruits, mais certaines variétés en donnent jusqu'à quinze!

La majorité des poivrons verts sont cueillis avant d'être mûrs. Tous les autres coloris sont récoltés à maturité, ce qui explique leur goût plus sucré que celui du poivron vert.

Au Québec, le poivron est maintenant cultivé en serre; il est disponible à partir de la mi-mars en épicerie. Le poivron de champs du Québec peut quant à lui être dégusté de la mi-juillet jusqu'en novembre.

#### Le conserver

Placé dans un sac ou un contenant, le poivron se conserve environ une semaine au réfrigérateur.

#### Le cuisiner

Avant de déguster ou de cuisiner ce légume-fruit, il faut d'abord enlever la tige, retirer le cœur et les graines!

- Cru, il peut se manger nature ou dans une salade.
- Il est aussi intéressant cuit, farci, rôti ou mariné, dans des mets tels que gaspacho, ratatouille, salade, frittata, riz aux légumes, ragoût, etc.  
Se rappeler que la cuisson le rend plus sucré!

Bien qu'ils soient de la même famille, le poivron est doux alors que le piment est brûlant. D'ailleurs, ce dernier est surtout utilisé comme condiment pour assaisonner les aliments.

#### Le poivron et la santé

Au sens botanique, tout comme la tomate, le poivron est un fruit, mais il est plutôt consommé comme un légume, c'est pour cette raison qu'il est nommé légume-fruit.

Le poivron contient des **glucides**, des **fibres** et il renferme presque deux fois plus de **vitamine C** qu'une orange. Cette vitamine fait partie de la grande famille des antioxydants qui, tels des chevaliers, ont un effet protecteur contre certaines maladies.



## Le déguster

### Matériel

#### Pour chaque élève:

- 1 petite assiette
- 2 lanières larges de poivron (une lanière = environ 1/8 de poivron)



## Les suggestions du chef pour amener de la variété

### Jolies fleurs de poivron :

Couper le poivron dans le sens de la largeur.

### Petits bateaux farcis de fromage cottage à l'aneth :

Pour chaque élève : 1/4 de poivron, coupé en deux.

- Dans un petit bol, mélanger :
  - 15 ml de fromage cottage
  - 1 brin d'aneth frais haché
  - 1 pincée de poivre
- Garnir les morceaux de poivron.

### ÉTAPE 1

## Toucher, seulement avec les doigts?

Quelle(s) partie(s) du corps nous donne(nt) des informations reliées au sens du toucher? Rappelez (le cas échéant) la dégustation du brocoli (voir Fiche *Le brocoli*). On a vu qu'on touchait avec les doigts et la bouche, mais peut-on préciser cela? C'est ce qu'on va explorer aujourd'hui!

### ÉTAPE 2

## 1<sup>ère</sup> exploration tactile

Distribuez une assiette avec les lanières de poivron à chacun des élèves, en spécifiant de ne pas les mettre en bouche. Remontez vos manches; prenez une lanière de poivron, et touchez-la avec différentes parties de votre corps, sauf la bouche. Avec quelles parties exactement peut-on toucher? Portez attention à la sensibilité de chacune, c'est-à-dire la capacité à sentir le détail des petits grains de l'intérieur du poivron.

### ÉTAPE 3

## 2<sup>e</sup> exploration tactile

Puis, invitez les élèves à poursuivre les explorations du toucher au niveau de la bouche, en prenant la deuxième lanière au besoin. Quelles parties de la bouche nous donnent des informations reliées au toucher? Variez les actions : promener la lanière sur la langue, croquer plus ou moins fort, laisser fondre... La sensibilité est-elle la même partout?

Faites une mise en commun sur les parties du corps explorées, et les différences de sensibilité observées. Complétez au besoin (voir *Étape 4*).

### ÉTAPE 4

## Les lèvres, championnes du toucher!

Du point de vue alimentaire, on touche avec les mains, les doigts, les lèvres et la langue : les informations relatives au toucher (de surface, consistance, température, poids) sont obtenues grâce à des capteurs (récepteurs) situés dans la peau, mais aussi dans les muscles et les articulations. On reçoit aussi des informations de la part de la mâchoire et des dents.

Les différentes parties du corps n'ont pas la même sensibilité au toucher. La bouche est plus sensible que le bout des doigts! Ceci s'explique par une plus grande densité de capteurs du toucher sur la peau de la bouche, c'est-à-dire que pour une même surface de peau, on comptera plus de capteurs sur les lèvres qu'au bout des doigts.

Cette incroyable sensibilité tactile nous invite à profiter au quotidien de la grande palette de textures offertes par les aliments!

## Pour plus d'information ou plus d'idées sur le poivron

- Le poivron : [www.jaime5a10.ca/fr/fruits-legumes/poivron](http://www.jaime5a10.ca/fr/fruits-legumes/poivron)