Louisiana

HARVEST of the MONTH



Poivron

Informations insolites sur le poivron !

- Le poivron vert n’est que le premier stade de maturité ! Il devient ensuite rouge, orange, jaune, violet et même brun et de plus en plus sucré à mesure qu’il mûrit.
- Le poivron rouge contient plus de deux fois plus de vitamine C que le poivron vert. Mangez-le cru pour bénéficier de tous ses bienfaits.
- Lorsque vous mangez du piment, buvez du lait pour contrer la sensation piquante provoquée par les capsaïcinoïdes.





Le poivron est nutritif et bon pour vous !

- Excellente source de vitamine C.
- Bonne source de vitamines A et B6.
- Faible en calories.

LSU AgCenter Research · Extension · Teaching

SEEDS to SUCCESS THE LOUISIANA FARM TO SCHOOL PROGRAM

DEPARTMENT of EDUCATION Louisiana Believes

Louisiana Department of Agriculture and Forestry

Cette publication a été financée par l’USDA grâce au soutien du programme Louisiana Farm to School du LSU AgCenter dans le cadre d’un accord interinstitutionnel avec le ministère de l’Éducation de la Louisiane.

Cette institution souscrit au principe d’égalité des chances.

MISC-148-FR (250) 7/26 REP.

Le LSU AgCenter et la LSU assurent l’égalité des chances à tous, dans le cadre de leurs programmes et de l’emploi.