

RECETTE ORIGINALE

POIVRON FARCI A LA MORUE

Ingrédients pour 4 personnes
(plat principal)

ou 8 personnes (entrée) :

700 g de morue, 1 botte de cives,
70 g de beurre, 70 g de farine,
0,5 L de lait, piment,
muscade, poivre, 8 poivrons verts,
8 poivrons jaunes, 5 cl d'huile d'olive



Technique

Dessaler, cuire, effeuiller la morue. Préparer une béchamel épaisse avec beurre, cives, farine, lait. Y ajouter morue effeuillée, piment, muscade, poivre selon votre goût. Farcir les poivrons avec cette préparation.

Cuire à four doux (180° ou thermostat 6) pendant 20 à 30 minutes. Servir les poivrons, posés sur un coulis de poivron rouge et de crème d'ail.

Coulis de poivron rouge : Cuire pendant 10 minutes deux poivrons coupés en cube dans 25 cl de crème, puis mixer et assaisonner

Crème d'ail : Cuire pendant 10 minutes l'ail épluché dans 25 cl de crème puis mixer et assaisonner.

COMPOSITION ALIMENTAIRE (pour 100 g)

Sources : FAO Food Composition tables for use in the English speaking caribbean. 1974 Caribbean Food and 00000Nutritional Institute, Jamaïque

Energie.....	47 Kcals	Fibres.....	1 g
Humidité.....	87 %	Cendres.....	0.5 g
Protéines	0.5 g	Ca	19 mg
Lipides.....	0.2 g	P	15 mg
Glucides.....	12 g	Fe	2 mg

Remarques :

L'ensemble de la plante est réputé pour ses vertus médicinales. Depuis la graine utilisée en frictions capillaires contre les poux, jusqu'à la pelure séchée utilisée en décoction comme vermifuge ou cicatrisant.

POUR EN SAVOIR PLUS...

Ouvrages et textes

Le potager tropical : piments et poivrons. 1997, Messiaen C-M., collection techniques vivantes. Presses Universitaires de France Editeur. Piments et poivrons p 257-268.

Le poivron. 2002, 155 p. Centre interprofessionnel des fruits et légumes Editeur.

Le piment et le poivron. 2000 J-L. Danneyrolles. Collection chroniques du potager, 92 p. Actes sud Editeur

Histoires de légumes des origines à l'orée du XXI e siècle. 2003, Pitrat M. et Foury C.. Inra Ed. 407 pp.

Piments p ; 278-289

Inventaire du Patrimoine Culinaire de la France : produits du terroir et recettes traditionnelles. Guadeloupe. 1998, 379 p. Albin Michel/CNAC/Région Guadeloupe, Editeurs.

Le poivron et le piment

Institut National de la Recherche Agronomique

Lycée d'Hôtellerie et de Tourisme Archipel Guadeloupe



Création / Réalisation : INRA & Pénelope Design 0690 41 95 15 / Octobre 2007

Crédit photo : INRA et Partenaires / Ne pas jeter sur la voie publique



INSTITUT NATIONAL DE LA RECHERCHE AGRONOMIQUE
CENTRE Antilles-Guyane • Domaine Duclos • 97170 Petit-Bourg
Tél. : 05 90 25 59 00 • Site Web : www.antilles.inra.fr



Document co-financé par les fonds européens (FEDER) et le Ministère de la Recherche

ALIMENTATION
AGRICULTURE
ENVIRONNEMENT



PRESENTATION

Poivron (*Capsicum annuum*.)

Creole: Pwavron

Anglais: Sweet pepper

Espagnol: El Mamee

Cette plante de la famille des solanacées, n'est connue qu'à l'état cultivé, elle est originaire d'Amérique du Sud et a été probablement domestiquée au Mexique où on a retrouvé des graines vieilles de 5000 ans. Le fruit est une baie d'un type particulier, la pulpe, relativement mince et formant une espèce de capsule entourant un placenta plus ou moins volumineux portant de nombreuses graines.

La principale variété cultivée en Guadeloupe est le poivron long. Il est vert ou rouge à maturité, parfois marbré. En Guadeloupe, sa production ne dépasse pas 2000 T/an.

Les poivrons se distinguent des piments par des fruits plus gros et plus charnus, et surtout dépourvus de substance piquante (la capsaïcine).

Cultivé dans le monde entier, depuis qu'il a été introduit dans l'ancien monde à la fin du XVI^e siècle. Il s'est répandu très facilement surtout sous la forme piquante, le piment.



RECHERCHE AGRONOMIQUE

Rechercher des variétés résistantes aux virus et adapter à la zone intertropicale

Les travaux de recherches à l'INRA Antilles-Guyane sur ce légume ont abouti, dès 1972, après sélection, à la création du poivron NARVAL. Cette variété reste la référence quand il s'agit de produire en zone de Basse-Terre dans les sols infestés par la bactérie *Ralstonia Solanacéarum* préjudiciable à toute culture de solanée non résistante.

Sujette à l'attaque par de nombreux insectes, bactéries et virus, la culture du poivron est délicate. Elle exige un sol bien drainé et un contrôle phytosanitaire régulier.

Le poivron reste l'objet de recherches pour la caractérisation de résistances aux virus, aux bactéries et la détermination des mécanismes génétiques impliqués. Les travaux sur les domaines de l'INRA en Guadeloupe, devraient bientôt permettre aux producteurs des caraïbes de disposer de nouvelles variétés résistantes aux virus et adaptées à la zone intertropicale.

C'est par l'intermédiaire des organismes de transfert que ces variétés seront diffusées, après avoir été préalablement testées par les agriculteurs de Guadeloupe.



UTILISATION CULINAIRE

Le poivron est à la base de nombreux plats traditionnels du bassin méditerranéen : la ratatouille en Provence, la piperade au Pays Basque, la paella et le gaspacho en Espagne, la caponata en Sicile...

Séché au four et broyé, il fournit le paprika. Il est incontournable dans la préparation des sauces dites basquaise, mexicaine ou encore andalouse, qui accompagnent viandes rouges et blanches.

Souvent rejeté par le consommateur, car difficile à digérer, il demande à être épluché après cuisson au four ou au micro-ondes, pour devenir digeste.

Dans la cuisine créole on le rencontre au sein de nombreuses recettes telles que : foies en pimentade, poivron farci au crabe, brochettes de lambis grillés sauce chien, colombo de crabe, jumbalaya, gombo créole. Grâce à sa teneur record en vit C le poivron, même consommé en petite quantité est une source majeure d'apport de cette vitamine. 50 g de poivron cru fournit plus de 60 mg de vit C, soit 75 % de l'apport journalier recommandé.

