D-Trois-Pierres

Agriculture biologique

LE PIMENT,

Un légume qui a du piquant!

<u>SAVIEZ-VOUS QUE</u> ?

LE PIMENT fort du chili est une bonne source de vitamines C. Certaines variétés sont une bonne source d'alpha-tocophérol, une forme de vitamine E. La capsaïcine du piment, la substance qui lui confère son goût piquant, augmente la satiété et le métabolisme basal, des atouts pour les personnes qui surveillent leur poids.

Discret ou « enragé », il donne de la personnalité aux plats sucrés comme aux salés. Il se marie étonnamment avec le chocolat et le maïs, qui sont originaires, comme lui, enAmérique. Certains le disent aphrodisiaque, d'autres vantent ses vertus digestives.

BON APPÉTIT !