



DESCRIPTION

De couleur rouge, orange, verte ou jaune.

NUTRIENTS/ BÉNÉFICES

Les vitamines A, C, calcium, magnésium, phosphore, potassium. Sa teneur élevée en fibres contribue à faciliter la digestion.

PRÉPARATION/USAGES

- Rôtir
- Cuire au four
- Cuire à la vapeur
- Frais, séchés ou cuits, ils donnent de l'élan à tout plat.

QUAND MANGER

À son meilleur lorsque ferme et lisse.

MANUTENTION

Garder à la température de la pièce.