

QUELQUE CHOSE EN TOI NE TOURNE POIVRON



© Image par Hans de Pixabay
© Image par Larry White de Pixabay

Poivrons grillés marinés

Ingrédients BIO

- 6 poivrons de couleurs différentes
- 2 petites gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 5 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de Sel et de Poivre
- 1 cuillère à café de Cumin en poudre

La minute bio

Originaires du Brésil, les poivrons ont besoin de beaucoup de chaleur pour bien s'implanter au printemps. En agriculture biologique les serres ne sont pas chauffées, afin de limiter l'impact de l'agriculture sur le réchauffement climatique. Ainsi il faut apprendre à être patient et planter plus tard le poivron au printemps. Impossible donc de produire de façon naturelle avant le mois de juillet ce compagnon de la ratatouille !



15 minutes maximum
hors cuisson, repos



5 personnes



4 euros environ

Préparation

N°1 : Préchauffez le four à 200°C, chaleur tournante.

N°2 : Fendez les poivrons en deux, ôtez les pédoncules et les cotes blanches. Lavez-les, séchez-les et déposez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.

N°3 : Enfournez (le plus haut possible dans le four) et laissez cuire 35 à 40 minutes à 180 °, le temps que la peau cloque et devienne presque noire.

N°4 : Sortez les poivrons du four, déposez-les dans une boîte en verre avec un couvercle, fermez et laissez refroidir. Quand ils ont tiédi, pelez-les. Sous l'effet de la condensation, la peau s'enlève toute seule. Coupez-les ensuite en dés ou en lanières. Mettez-les dans un plat.

N°5 : Préparez l'assaisonnement : dans un bol, versez une pincée de sel, du poivre, le cumin, ajoutez ensuite le jus de citron et l'huile d'olive et émulsionnez légèrement. Ajoutez les gousses d'ail pelées, dégermées, pressées et mélangez.

N°6 : Arrosez les poivrons de ce mélange et laissez mariner au frais au moins l'après-midi, le temps que les saveurs se mélangent.

N°7 : A consommer tel quel ou encore sur des tartines de pain grillé.

LE RÉSEAU BIO CENTRE-VAL DE LOIRE



Ne pas jeter sur la voie publique

• GRAB de BIO CENTRE •
les Agréments BIO de la Région Centre

