

Duo de poivrons marinés

Source : <http://www.lesfruitsetlegumesfrais.com/en-cuisine/recettes/poivrons-marines-version-light>



15 min



40 min



180



1h
minimum



4

- 2 poivrons rouges
- 2 poivrons jaunes
- 2 ou 3 gousses d'ail écrasées (ou 1 càc de poudre d'ail)
- Sel et poivre



- 1** Laver les poivrons, les cuire au four environ 40 min à 180°C dans un moule à tarte ou dans la lèchefrite du four tapissée d'une feuille de papier sulfurisé (autres méthodes : mettre les poivrons dans de l'eau ébouillante 20 pendant minutes ou sous le grill du four pendant 20 minutes aussi)
- 2** Les retourner de temps en temps pour qu'ils rôtissent sur toutes les faces.
- 3** Les sortir du four et les couvrir d'un torchon propre (pour faciliter l'épluchage).
- 4** Retirer la peau puis ouvrir les poivrons en deux pour en ôter les graines et les parties blanches de la chair. Au besoin, rincer rapidement sous l'eau l'intérieur des poivrons pour retirer les dernières graines qui adhèrent à la pulpe.
- 5** Les tailler en fines lamelles.
- 6** Les déposer dans un bol de service ou verrine, et les assaisonner d'ail haché, saler, poivrer et laisser mariner 1 heure minimum au frais couverts d'un film alimentaire. Le poivron ainsi préparé donne une texture un peu grasse. Inutile de rajouter du gras.

Remarque :

1. Le poivron est plus digeste sans la peau.
2. Vous pouvez ajouter des herbes de Provence ou du persil marin (algues) ...
3. Version moins light : ajouter 1 ½ càc (cuillère à café) de sucre + 1 ½ càs (cuillère à soupe) d'huile d'olive.
4. Vous pouvez préparer cette marinade la veille ; ce sera encore meilleur !