



Poivrons grillés au four

Temps préparation : 30 mn

Cuisson : 20 mn

Ingrédients : 4 personnes

- 8 poivrons rouges
- 1 gousse d'ail
- huile d'olive fruitée
- sel, herbes de Provence.

Matériel : 1 plaque à four, papier sulfurisé.

PREPARATION

1 – Laver les poivrons. Avec un couteau pointu, retirer la queue. Couper les poivrons en 6 : les épépiner et retirer les parties blanches.

2 – Déposer une feuille de papier sulfurisé sur une plaque à four : arroser d'un filet d'huile d'olive.

3 – Répartir les morceaux de poivrons (la peau vers le dessus) sur la plaque à four. Saler. Saupoudrer d'herbes de Provence. Arroser de nouveau d'huile d'olive (photo 1).

CUISSON

4 – Mettre au four sous la position grill position 3 (ou 240°C) et laisser cuire 15 à 20 mn : la peau des poivrons doit être bien grillée.

Dès la sortie du four, mettre les poivrons dans un sac congélation et le fermer (photo 2). Laisser refroidir pendant 15 mn.

Retirer ensuite la peau grillée avec un fin couteau (celle-ci s'enlève très facilement) et déposer les poivrons dans un plat (photo 3).

Pour servir, préparer une huile d'olive parfumée : dégermer une gousse d'ail, l'écraser et la mélanger à de l'huile d'olive et fleur de sel.



Conseils de Jardin-des-gourmands.com : Les poivrons peuvent être préparés à l'avance et conservés une semaine au frais dans un bocal en verre (les recouvrir d'huile d'olive). ... et régalez-vous !