



Marinade de poivrons grillés



Quoi de mieux que débiter son premier jour de congés par une bonne angine ? Adieu mes bonnes résolutions de commencer la gym, le sort en a décidé autrement - du moins pour ce week-end. Alors on s'adapte au manque d'appétit et à la léthargie du moment avec une petite entrée simple et fraîche.

Ingrédients (pour 5 personnes) :

- 1 à 2 poivrons rouges
- 1 à 2 poivrons jaunes
- 1 à 2 poivrons verts
- 2 à 3 cuil à soupe d'huile d'olive parfumée
- quelques feuilles de basilic
- 1 pincée de fleur de sel

Préparation :

Préchauffer le four Th.7 (210°C).

Laver les poivrons. Les disposer entiers sur une plaque à four et placer sous le grill dans le four bien chaud.

Laisser cuire entre 20 et 30 min selon la taille des poivrons, jusqu'à ce que la peau soit grillée. Retourner à mi-cuisson.

Une fois qu'ils sont cuits, enlever la tige, les pépins et éplucher. Couper la chair de poivrons en fines lamelles.

Ciseler le basilic, mélanger aux poivrons et arroser d'huile d'olive.

Laisser mariner une heure au réfrigérateur. Servir bien frais.

Le 25 Septembre 2010 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2010/09/25/19044193.html>