



Beurres et Sauces
Coulis de poivrons



25 min 10 min 15 min 0 35
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

**Ingrédients pour le
coulis de poivrons**

1 **Poivron(s)**
1 **Tomate(s)**
1 **Oignon(s)**
1 c. à soupe **Crème
fraîche épaisse**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Préparation du coulis de poivrons

- 1 Laver le poivron. Le couper en deux dans le sens de la longueur.
- 2 Epépiner le poivron et le couper en gros morceaux.
- 3 Eplucher et hacher très finement l'oignon.
- 4 Monder la tomate.
- 5 La couper en deux et ôter les pépins.
- 6 La couper ensuite en petits dés : placer la moitié de la tomate bien à plat, la couper en lanières régulières, couper ensuite ces lanières en petits dés.

Étape 2

Cuisson du coulis

- 1 Placer le poivron, l'oignon et la tomate dans une casserole avec un peu d'eau salée.
- 2 Faire cuire sur feu moyen pendant 10 minutes.
- 3 Vider l'eau de cuisson et mettre les légumes dans le bol du mixeur. Mixer.
- 4 Saler, poivrer, et ajouter la crème fraîche.
- 5 Mixer de nouveau.

6 Réserver au chaud ou au frais selon l'utilisation.