



Entrées chaudes aux légumes

Piments grillés au miel et aux amandes



55 min 20 min 15 min 20 min 143

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Cuisson des poivrons rouges

- 1 Préchauffer le four sur position grill à température maximum.
- 2 Couper les poivrons en deux dans la longueur à l'aide d'un couteau éminceur et les épépiner.
- 3 Disposer les moitiés de poivron peau vers le haut sur une plaque de four.
- 4 Faire griller 8 à 10 minutes.
- 5 A la sortie du four, mettre immédiatement les poivrons dans un sac congélation et le fermer.
- 6 Laisser les poivrons refroidir pendant quelques minutes.
- 7 Sortir les poivrons du sac congélation et ôter la peau à l'aide d'un couteau d'office. Celle-ci doit se décoller toute seule.
- 8 Couper les poivrons en gros morceaux à l'aide d'un couteau éminceur et laisser refroidir.

Étape 2

Préparation de la sauce

- 1 Éplucher les gousses d'ail à l'aide d'un couteau d'office et les émincer finement à l'aide d'un couteau éminceur.

Ingrédients
pour 6 personnes

Ingrédients pour les piments grillés

8 **Piment(s)**
25 g **Amande(s) effilée(s)**
2 c. à soupe **Miel liquide**
4 c. à soupe **Huile d'olive**
2 **Gousse(s) d'ail**
2 c. à soupe **Vinaigre de Xérès**
6 tige(s) **Persil plat**
1 **Sel**
1 **Poivre**

- 2** Faire dorer l'ail dans une casserole avec l'huile d'olive sur feu doux pendant 4 minutes.
- 3** Ajouter les amandes effilées, le miel liquide et le vinaigre de xérès.
- 4** Mélanger à l'aide d'une cuillère en bois puis réserver.

Étape 3

Finition et dressage

- 1** Disposer les poivrons dans un saladier et verser la sauce au miel.
- 2** Laver et ciseler le persil à l'aide d'un couteau éminceur puis le mélanger aux poivrons.
- 3** Assaisonner, si besoin, avec du sel et du poivre puis laisser refroidir à température ambiante.
- 4** Décorer ensuite avec du persil plat et servir.