



## 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

- Préchauffer le four sur position grill à température
  maximum
- Couper les poivrons en deux dans la longueur à l'aide d'un couteau éminceur et les épépiner.
- Disposer les moitiés de poivron peau vers le haut sur une plaque de four.
- 4 Faire griller 8 à 10 minutes.
- A la sortie du four, mettre immédiatement les poivrons dans un sac congélation et le fermer.
- 6 Laisser les poivrons refroidir pendant quelques minutes.
- 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

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

- Faire dorer l'ail dans une casserole avec l'huile d'olive sur feu doux pendant 4 minutes.
- 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

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