Haan Palcu-Chang

Légumes variés

Poivrons verts marinés, manchego et shiso

2h	10 min	30 min	1h20	338
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation des poivrons et de la marinade

1. Préchauffer le four au maximum.
2. Disposer les poivrons dans un plat allant au four et les enduire d'un peu d'huile.
3. La quantité d'huile doit être juste suffisante pour enduire les poivrons. S'il y en a trop, cela risque de fumer.
4. Rôtir les poivrons pendant 20 à 30 minutes.
5. Eplucher les échalotes et les émincer finement. Les ajouter dans le bol.
6. Eplucher et couper l'ail. L'ajouter dans le bol.
7. Assaisonner le mélange de sel, de vinaigre noir, et d'huile d'olive.
8. Bien mélanger la marinade. Goûter l'assaisonnement.
9. La marinade doit être plutôt acide pour contrebalancer la saveur sucrée des poivrons grillés.
10. Réserver la préparation au frais pendant que les poivrons finissent de cuire.

Étape 2

Marinade des poivrons

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les poivrons

4 **Poivron(s)**
1 c. à soupe **Huile d'olive**

Ingrédients pour la marinade

4 **Echalote(s)**
2 **Gousse(s) d'ail**
1 **Sel**
6 c. à soupe **Vinaigre de riz**
4 c. à soupe **Huile d'olive**

Ingrédients pour l'ajustement de l'assaisonnement

120 ml **Vinaigre de riz**
4 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**

Ingrédients pour le dressage

1. Sortir les poivrons du four quand ils sont bien colorés, voire brûlés.
2. Il n'est pas forcément nécessaire de peler les poivrons.
3. Pour peler les poivrons, les mettre dans un bol et les couvrir d'une assiette. Laisser la vapeur des poivrons agir pendant 5 à 20 minutes.
4. Utiliser un couteau pour ôter délicatement la peau des poivrons. Pendant cette opération, garder les poivrons dans le bol pour pouvoir récupérer leur jus de cuisson. Retirer le pédoncule.
5. Il est possible de laisser le poivron entier ou de le couper en gros morceaux.
6. Retirer la marinade du réfrigérateur.
7. Ajouter les poivrons à la marinade, sans incorporer le jus de cuisson. Mélanger.
8. Ajouter du vinaigre noir et un peu d'huile d'olive.
9. Mouiller à hauteur avec le jus des poivrons.
10. Saler si nécessaire.
11. Idéalement, les poivrons doivent mariner pendant une à deux heures. Ils peuvent toutefois être servis immédiatement après préparation.

Étape 3

Dressage

1. Sortir les poivrons marinés du réfrigérateur.
2. Disposer les poivrons dans une assiette creuse. Les arroser généreusement de marinade.
3. Couper le manchego en lamelles à l'aide d'un économe de façon à recouvrir l'assiette.
4. Couper grossièrement le shiso à la main pour garnir l'assiette.

80 g **Manchego**
8 feuille(s) **Feuille(s) de shiso (perilla)**