

POIVRONS ROTIS ET MARINES comme en Italie

PEPERONI ARROSTO MARINATI

Une façon très italienne de déguster les poivrons, mais en réalité très Méditerranéenne. On retrouve des poivrons rôtis assaisonnés différemment selon les lieux tout le long des côtes, de la Turquie à l'Espagne. Dans la version italienne, il y a généralement de l'ail, du piment et de l'origan ou du basilic. On les utilise aussi souvent autrement dans cette salade de blé à l'italienne ou cette salade de poulet mariné ou bien dans une crème poivrons ricotta ou un 'houmous'.



il faut qu'ils soient beaux, lourds, même tordus, gorgés de soleil et à la saveur douce.

Ingrédients (pour 2 à 4 personnes)

Poivrons rôtis et marinés à l'ail et origan frais

– 2 gros poivrons rouges (ou poivrons jaunes)

– huile d'olive vierge extra, ail, origan ou basilic, 2 petits piments d'oiseau, sel

Préparation

1. Préchauffer le four à 200°C (chaleur tournante). Poser les poivrons sur une plaque recouverte de papier cuisson. Cuire pendant 30 minutes environ en ayant soin de tourner les poivrons toutes les dix minutes. Les poivrons doivent être flétris et grillés avec la peau qui a tendance à se détacher. Les mettre dans un sachet en papier (genre celui de pain) du papier journal ou dans une boîte hermétique et les laisser refroidir. Grâce à cette étape, la peau des poivrons partira très facilement.

2. Pendant ce temps, préparer une marinade avec 4 cs d'huile d'olive, 2 ails épluchés et coupés en 4, des feuilles d'origan frais (ou sec) et les piments émiettés.

3. Retirer la peau et les pépins des poivrons, puis les couper en lanière et les couvrir avec la marinade. Saler. Couvrir et laisser reposer à température ambiante pendant au moins deux heures. Mélanger de temps à autre. Si on veut le garder plus longtemps, jusqu'au lendemain, mieux vaut garder les poivrons au frais et les sortir une demie heure avant de servir. Servir comme un des antipasti ou comme accompagnement.

Conseils :

– Celle-ci est la base mais vous pouvez très bien remplacer l'origan par d'autres herbes, des épices... Vous pouvez ajouter à la marinade des anchois fraîches par exemple ou du chèvre, de la féta, de la mozzarella, des olives, des câpres...

Enfin ce que vous aimez !

– Gardez l'huile de la marinade pour assaisonner une salade de pomme de terre par exemple ou tout simplement sur du pain grillé.

– Ces poivrons rôtis sont une bonne idée d'assaisonnement des pâtes ou de blé cuit par exemple ou d'accompagnement d'un rôti de viande blanche.

– Pour aller plus vite et si on n'a pas de four, on peut griller la peau des poivrons sur la flamme ou les cuire au barbecue. Toutefois, la peau se détachera moins facilement et ils seront moins cuits (question de goûts).