

Poivrons grillés

écrit par Pariseyn | 15 juillet 2020



Un incontournable de la cuisine méditerranéenne au sens large. Simple à préparer et absolument savoureux. Les voilà prêts à garnir les sandwiches les plus variés ou à déguster avec des tapas ou autres mezzés.

Ingrédients, pour environ 400 g de poivrons grillés :

3 poivrons rouges

2 poivrons jaunes

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à café de vinaigre balsamique

Sel, poivre

On peut utiliser un four ou un barbecue pour cette recette.

Au barbecue :

Préchauffer le barbecue au maximum.

Quand il est chaud, déposer les poivrons sur la grille pendant 10 minutes en refermant le couvercle du barbecue.

Après 10 minutes, baisser le barbecue au minimum et laisser cuire encore 10 minutes.

Éteindre le barbecue et laisser les poivrons à l'intérieur, couvercle fermé, pendant 10 autres minutes.

Il faut tourner les poivrons régulièrement pour qu'ils noircissent de tous cotés.

Le but est d'obtenir une peau bien noircie, mais pas brûlée.

Au four :

Préchauffer le four à 200°C chaleur tournante, avec une grille en position 2 (1 est la plus basse).

Préparer une plaque revêtue de papier cuisson et déposer les poivrons dessus.

Cuire 30 minutes en les retournant régulièrement jusqu'à ce qu'ils soient bien noircis.

Sortir les poivrons du barbecue ou du four, les transférer dans un sac congélation et refermer hermétiquement : c'est important car c'est la vapeur qu'ils vont dégager qui facilitera le décollage de la peau.

Déposer le tout dans un plat (pour récupérer les fuites éventuelles) et laisser reposer jusqu'à refroidissement.

C'est la partie la plus fastidieuse : éplucher les poivrons et les débarrasser de leur graines. Mais il est bien préférable de les cuire entiers plutôt que de les cuire déjà coupés et épépinés car cela permet de récupérer dans le sac le délicieux jus de cuisson.

Avec un petit couteau, découper le tour de la queue et l'extraire avec le paquet de graines.

Couper le poivron en 2 dans la longueur.

Éplucher la peau de la première moitié avec les doigts : si la cuisson et le repos dans le sac plastique ont été bien réalisés, la peau se décolle très facilement. A l'aide d'une petite cuillère, écarter les graines, puis déposer le poivron épluché dans un plat.

-

Le poivron est bien noirci

-

Mettre dans un sac congélation jusqu'au refroidissement

- 

L'épluchage

Procéder de même avec le reste des poivrons.

Verser sur les poivrons le jus qui se trouvait dans le sac plastique : c'est ce qui fera la différence au goût.

De même, presser avec les mains les déchets au dessus d'une passoire pour le récupérer leurs jus et l'ajouter aux poivrons.

Verser l'huile et le vinaigre sur les poivrons.

Saler, poivrer au goût et remuer délicatement.

Couvrir d'un film alimentaire et laisser mariner toute la nuit à température ambiante, ils n'en seront que meilleurs.