

Livret de recettes

LE POIVRON



Je m'appelle

.....

J'aime



Poivron rouge cru



Poivron jaune cru



Poivron vert cru



Soupe de poivrons



Tarte aux 3 poivrons



Cake aux Poivrons



J'apprendrai



à aimer



Soupe de poivrons

(pour 4 personnes)



4 poivrons
(jaune ou oranges)



1 oignon



4 pommes
de terre



20 cl de crème
liquide



2 gousses
d'ail

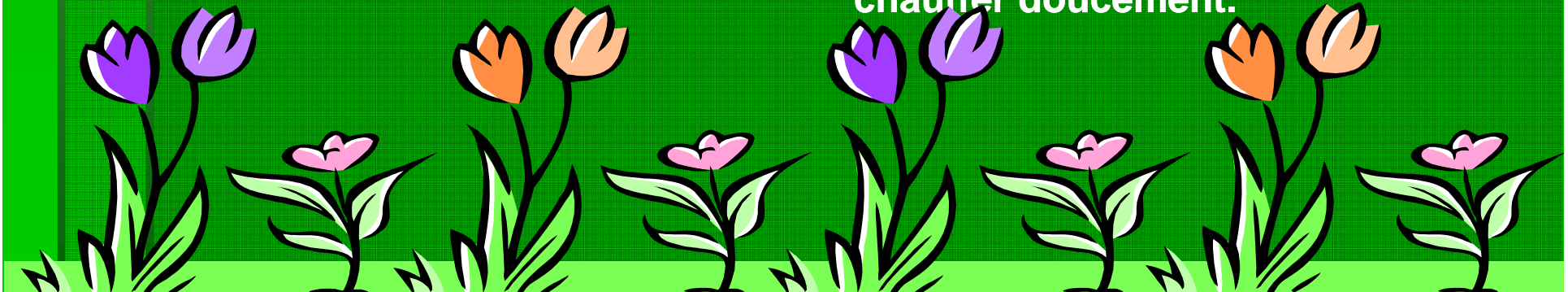
1 verre de lait
1 bouillon cube
(viande ou légumes)
1 cs d'huile d'olive
Sel, poivre

Peler et hacher finement oignon et ail. Les faire dorer à l'huile d'olive dans une sauteuse.

Couper en dés les pommes de terre. Nettoyer les poivrons, enlever les graines et les parties blanches puis les couper en gros morceaux. Ajouter-les dans la sauteuse, faire dorer.

Recouvrir d'eau tous les légumes et ajouter le cube de bouillon émietté. Laisser mijoter 20 à 25 minutes : les légumes doivent être tendres.

Passer d'abord au moulin à légumes pour éliminer une partie de la peau des poivrons, puis au mixer. Avant de servir, rajouter le lait et faire chauffer doucement.

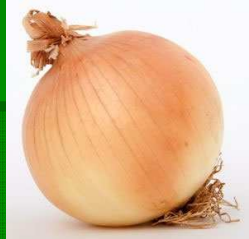


Tarte aux 3 poivrons

(pour 6 personnes)



3 poivrons
(jaune, rouge, vert)



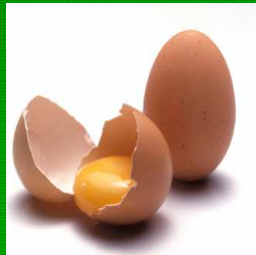
1 oignon



100 g de
gruyère râpé



1 pâte brisée



3 œufs

1 cs de moutarde
3 cs de ciboulette
1 cs d'huile d'olive
1 cs de crème fraîche
4 cs de lait
Sel, poivre

Etaler la pâte, la piquer pour l'aérer.

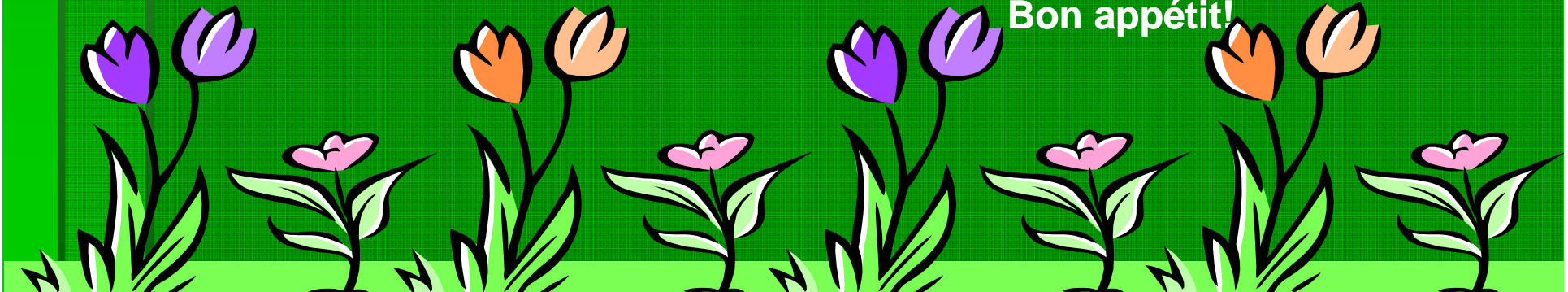
Couper les 3 poivrons en dés, ciseler l'oignon et mélanger le tout avec la ciboulette et l'huile d'olive.

Dans un bol, mélanger les œufs, la crème fraîche, le lait. Saler et poivrer.

Napper la pâte brisée de moutarde dans le fond, puis successivement du mélange de poivrons, d'œufs et du fromage râpé.

Cuisson : 30 à 40 minutes à 160°C
A déguster avec une bonne salade !!

Bon appétit!



Cake poivrons et thon

(pour 6 personnes)



300 g de
poivrons
(rouge et vert)



1 boîte thon
140 g égoutté



100 g de
gruyère râpé



200g de farine



3 œufs

10 cl d'huile
10 cl de lait
1 sachet levure
Sel, poivre

Dans une poêle, cuire les poivrons dans un peu d'huile d'olive, avec sel et poivre, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement grillés.

Dans un saladier, mélanger les œufs à la farine et la levure. Ajouter peu à peu l'huile et le lait tiédi. Incorporer ensuite le gruyère râpé, puis les poivrons et le thon émietté. Bien mélanger.

Verser le tout dans un moule à cake
Cuisson : 55 minutes à 180°C

A déguster avec une bonne salade !!
Bon appétit!

