

Salade rouge de poivrons marinés

Les poivrons sont devenus un de mes légumes préférés, grâce à leur goût un peu acidulé et sucré lorsqu'ils sont cuits. Dans mon entourage, j'entend parfois dire que ce légume est difficile à digérer. Je n'ai jamais eu de problèmes de cet ordre avec, mais il me semble que s'il est bien cuit, il n'y a pas de souci particulier.

J'ai présenté dernièrement cette tarte, mais aujourd'hui, je vais proposer une recette encore plus simple et tout aussi délicieuse, à mon avis ! : la salade de poivrons marinés. Seule contrainte : la préparer quelques heures avant de la déguster, car les poivrons ont besoin de refroidir.

Ingrédients pour 4 personnes :

- 3 poivrons
- 2 à 3 c. à s. d'huile d'olive
- sel, poivre

Dans une casserole, verser 1 c. à s. d'huile. Faire rissoler les poivrons, à feu vif, pendant 1 à 2 min en touillant. Saler et poivrer.

Mettre ensuite à feu doux, ajouter le reste d'huile et couvrir. Laisser mijoter une quinzaine de min. Les poivrons doivent être devenus bien tendres.

Enlever du feu, laisser tiédir, puis mettre au réfrigérateur quelques heures.

Les poivrons sont à manger frais, accompagnés d'une salade et de quelques brins de persil par exemple.

Pour un rendu encore plus gai, utiliser des poivrons de couleurs différentes. Mais dans ce cas, mieux vaut les faire cuire séparément, je pense.