



LES
JARDINS
DU
GIESSEN



POIVRONS

NOM DE LA RECETTE	Page
SAUCE AUX POIVRONS	2
POIVRONS POUR DÉCORER	2
TATIN AUX POIVRONS	2
POIVRONS AU RIZ	3
VELOUTÉ AUX POMMES DE TERRE, POIVRONS ET OIGNONS	3
TERRINE DE CHÈVRE AUX POIVRONS GRILLÉS	4

NOM DE LA RECETTE	Page



LES JARDINS DU GIESSEN



POIVRONS

SAUCE AUX POIVRONS

Ingrédients :

- 3 poivrons rouges
- huile d'olive, ail et oignon
- 1 ou 2 cuillères à soupe crème fraîche (légère ou pas !)

Éplucher les poivrons à l'économie.

Les couper en lamelles et les mettre à cuire à feu doux dans une sauteuse avec un peu d'huile d'olive.

Les laisser cuire assez longtemps (30 minutes) pour qu'ils soient fondants....

Les laisser refroidir.

Les mixer en y incorporant la crème fraîche.

Cette sauce est très facile à faire et elle se marie très bien avec des poissons en papillote par exemple... ou la volaille et si vous mettez très peu d'huile et de la crème light : c'est une sauce légère Elle se congèle facilement. Pratique de faire une grande quantité et de congeler en petites portions. Si vous comptez congeler cette sauce et la faire light, n'ajouter pas la crème light avant congélation car elle ne la supporte pas!! Il suffit de congeler la préparation sans la crème et de l'ajouter au moment de s'en servir!

POIVRONS POUR DECORER

Ingrédients :

- Poivrons, huile d'olive,
- sel (très peu), poivre (pas trop),
- gousses d'ail (beaucoup).

Faites griller les poivrons (au four). De cette façon, la peau s'enlèvera très facilement. Détaillez ensuite la pulpe du poivron en minces lamelles. Mettez dans un plat (de terre, de préférence) avec l'huile d'olive, sel et poivre. Ajoutez les gousses d'ail pilées au mortier. Laissez macérer au moins pendant deux jours. En été, ayez toujours des poivrons ainsi préparés.

Ils décorent joliment tous les plats froids.

TATIN AUX POIVRONS

Ingrédients :

- 1 pâte sablée toute prête
- 2 gros poivrons rouges
- 1 oignon jaune
- 2/3 gousses d'ails
- 1 grosse tomate mûre
- 1 cuillère à café de cumin
- 2 morceaux sucre, sel, poivre,
- huile d'olive

Éplucher et émincer l'ail et l'oignon puis les faire revenir à la poêle dans un peu d'huile d'olive. Nettoyer les poivrons, retirer les graines puis les découper en petites lamelles. Les ajouter aux oignons et laisser cuire à feu doux 30 min environ. Ajouter ensuite la tomate coupée en petits morceaux puis le sucre et le cumin. Saler et poivrer et laisser cuire encore 10 min, il faut que les poivrons soient bien fondants.

Mettre cette préparation dans un plat à tarte ou un moule à gâteau et recouvrir de la pâte à tarte. Rentrer les bords de la pâte dans le moule et piquer la pâte avec une fourchette. Mettre au four à 210°C (thermostat 7) jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée, 20 min environ.



LES JARDINS DU GIESSEN



POIVRONS

POIVRONS AU RIZ

Ingrédients :

- 125 g de riz
- 375 g d'eau
- 4 poivrons
- 100 g d'olives dénoyautées
- 1 tomate
- persil, thym, ail, huile d'olive

Lavez 125 g de riz, ajoutez-y 375 g d'eau et faites cuire un quart d'heure environ.

D'autre part, après avoir lavé quatre poivrons verts, creusez-les afin d'enlever les graines.

Ajoutez au riz 100 g d'olives dénoyautées et une tomate pelée et concassée, du persil finement ciselé, un peu de thym et une pointe d'ail haché.

Mélangez avec une cuillère d'huile d'olive et remplissez les poivrons avec le riz préparé.

Beurrez un plat, mettez les poivrons farcis et cuire à four moyen 3/4 d'heure.

VELOUTÉ AUX POMMES DE TERRE, POIVRONS ET OIGNONS

Ingrédients :

- 3 poivrons
- 4 oignons
- 1 concombre
- 3 pommes de terre
- 1 bouillon cube de bœuf
- sel, poivre, un peu de persil
- 20 cl de crème fraîche
- 1 cuillère à soupe de matière grasse
- 50 cl d'eau

Éplucher les pommes de terre et les oignons.

Épépiner les poivrons.

Couper les légumes en dés (concombre non épluché).

Faire revenir les oignons.

Ajouter les poivrons, le concombre, le cube de bouillon de bœuf, les pommes de terre, le sel, le poivre, et l'eau.

Faire bouillir 20 min.

Hacher le persil.

Passer la soupe et ajouter la crème et le persil.



LES JARDINS DU GIESSEN



POIVRONS



TERRINE DE CHÈVRE AUX POIVRONS GRILLÉS

Préparation : 25 mn

Cuisson : 2 mn

Ingrédients : (pour 4 personnes) :

- environ 250 g de poivrons grillés
- 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- 300 g de chèvre frais
- 300 g de fêta émiettée
- 1 cuillère à soupe de thym
- 200 g de crème
- 3 feuilles de gélatine, sel et poivre

1) Mélanger les poivrons grillés avec le vinaigre balsamique.

Saler et poivrer.

2) Mélanger le fromage de chèvre et la fêta jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse.

Assaisonner de sel, poivre et de thym.

3) Faire ramollir les feuilles de gélatine dans l'eau.

Faire chauffer la crème (ne pas faire bouillir).

Faire fondre la gélatine dans la crème.

L'ajouter au mélange de chèvre en la filtrant.

4) Enduire les parois d'une terrine d'huile et tapisser de plastique alimentaire en faisant dépasser les bords du moule.

5) Verser la moitié du mélange dans la terrine.

Placer la terrine au frigo pendant à peu près 10 mn.

6) Répartir les poivrons grillés sur le mélange de chèvre en laissant 1 cm de chaque côté.

Verser la 2ème partie au-dessus des poivrons.

Replier le plastique alimentaire vers l'intérieur.

7) Placer au réfrigérateur et laisser prendre pendant 2 heures minimum.

8) Démouler.

Coupez en tranches de 1 cm environ.



Recette



LES
JARDINS
DU
GIESSEN



POIVRONS



Recette



Recette