



BioDîner

Traiteuse 100% bio et local

166 Clos du Revard

73370 Le Bourget du lac

Tél : 06 46 53 56 02

N°SIRET : 518 220 231 00022

contact@biodiner.fr

www.biodiner.fr

Recette d'été : La poivronnade

Ingrédients

3 poivrons rouges (env. 600g)
1 gousse d'ail
4 cs d'huile d'olive
1 oignon
1 cs de tamarí ou shoyu
80g de cerneaux de noix ou de noix de cajou
1 cs de vinaigre balsamique
1 pincée de graines de fenouil (facultatif)
Sel, poivre si besoin

Nettoyer les poivrons.

Préchauffer le four à 200°C.

Cuire les poivrons pendant 20 à 30 minutes selon grosseurs.

Introduire les poivrons dans un récipient ou sachet, fermer et laisser tiédir.

Émincer l'oignon et écraser l'ail. Faire revenir dans l'huile d'olive l'oignon (+ graine de fenouil).

Éplucher et épépiner les poivrons, les introduire dans robot mixeur, puis ajouter tous les autres ingrédients.

Mixer mais pas trop pour obtenir une consistance de pâte à tartiner mais non homogène de façon à garder des petits morceaux de noix qui donnent un peu de croustillant.

Vous pouvez servir la poivronnade en apéro accompagnée de gressins, de batonnets de légumes, ou tartinée sur des toasts, mais également en entrée sur une tartine de pain accompagnée d'une salade verte et sauce vinaigre balsamique et tamarí ou pour vos pique-niques.