

*Légumes variés*

# Poivrons verts marinés, manchego et shiso



**2h 10 min 30 min 1h20 338**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

## Étape 1

### Préparation des poivrons et de la marinade

- 1 Préchauffer le four au maximum.
- 2 Disposer les poivrons dans un plat allant au four et les enduire d'un peu d'huile.
- 3 La quantité d'huile doit être juste suffisante pour enduire les poivrons. S'il y en a trop, cela risque de fumer.
- 4 Rôtir les poivrons pendant 20 à 30 minutes.
- 5 Eplucher les échalotes et les émincer finement. Les ajouter dans le bol.
- 6 Eplucher et couper l'ail. L'ajouter dans le bol.
- 7 Assaisonner le mélange de sel, de vinaigre noir, et d'huile d'olive.
- 8 Bien mélanger la marinade. Goûter l'assaisonnement.
- 9 La marinade doit être plutôt acide pour contrebalancer la saveur sucrée des poivrons grillés.
- 10 Réserver la préparation au frais pendant que les poivrons finissent de cuire.

## Étape 2

### Marinade des poivrons

Ingrédients  
pour 4 personnes

#### Ingrédients pour les poivrons

4 **Poivron(s)**  
1 c. à soupe **Huile d'olive**

#### Ingrédients pour la marinade

4 **Echalote(s)**  
2 **Gousse(s) d'ail**  
1 **Sel**  
6 c. à soupe **Vinaigre de riz**  
4 c. à soupe **Huile d'olive**

#### Ingrédients pour l'ajustement de l'assaisonnement

120 ml **Vinaigre de riz**  
4 c. à soupe **Huile d'olive**  
1 **Sel**

#### Ingrédients pour le dressage

- 1 Sortir les poivrons du four quand ils sont bien colorés, voire brûlés.
- 2 Il n'est pas forcément nécessaire de peler les poivrons.
- 3 Pour peler les poivrons, les mettre dans un bol et les couvrir d'une assiette. Laisser la vapeur des poivrons agir pendant 5 à 20 minutes.
- 4 Utiliser un couteau pour ôter délicatement la peau des poivrons. Pendant cette opération, garder les poivrons dans le bol pour pouvoir récupérer leur jus de cuisson. Retirer le pédoncule.
- 5 Il est possible de laisser le poivron entier ou de le couper en gros morceaux.
- 6 Retirer la marinade du réfrigérateur.
- 7 Ajouter les poivrons à la marinade, sans incorporer le jus de cuisson. Mélanger.
- 8 Ajouter du vinaigre noir et un peu d'huile d'olive.
- 9 Mouiller à hauteur avec le jus des poivrons.
- 10 Saler si nécessaire.
- 11 Idéalement, les poivrons doivent mariner pendant une à deux heures. Ils peuvent toutefois être servis immédiatement après préparation.

80 g **Manchego**  
8 feuille(s) **Feuille(s) de shiso (perilla)**

### Étape 3

#### Dressage

- 1 Sortir les poivrons marinés du réfrigérateur.
- 2 Disposer les poivrons dans une assiette creuse. Les arroser généreusement de marinade.
- 3 Couper le manchego en lamelles à l'aide d'un économe de façon à recouvrir l'assiette.
- 4 Couper grossièrement le shiso à la main pour garnir l'assiette.