

FICHE RECETTE N°22



ÉTÉ

SALADE DE POIVRONS

Pour 4 personnes



www.valdille-aubigne.fr/pat



FICHE RECETTE N°23



ÉTÉ

CHAKCHOUKA

Pour 4 personnes



www.valdille-aubigne.fr/pat



FICHE RECETTE N°24



ÉTÉ

GASPACHO

Pour 4 personnes



www.valdille-aubigne.fr/pat



FICHE RECETTE N°25



ÉTÉ

LINGUINE À LA CRÈME DE POIVRONS

Pour 4 personnes



www.valdille-aubigne.fr/pat



INGREDIENTS

Poivrons (rouges et jaunes) : 3 moyens (~600g)
Tomates : 2 (~200g)
Oignons roses : 2 (~200g)
Ail : 2 gousses
Tomates concassées : 400g
Cumin : 3 C.C
Œufs : 8
Huile d'olive, sel, poivre

Pour un repas complet :

A déguster avec du pain ou du riz (complet de préférence).



PRÉPARATION

1. Epluchez, dégermez et émincez finement les oignons et l'ail.
2. Lavez, épépinez et coupez en fines lamelles les poivrons et les tomates.
3. Dans une grande poêle, faites revenir les oignons et l'ail avec de l'huile d'olive.
4. Une fois translucides, ajoutez les poivrons et les tomates et poursuivez la cuisson sur feu moyen 10 min.
5. Ajoutez ensuite le concassé de tomate, le cumin, le sel et le poivre. Laissez mijoter à couvert 10 min.
6. A l'aide d'une spatule, creusez 8 puits afin d'y déposer les œufs. Comptez 6 min de cuisson, le temps que les œufs soient cuits.
7. Servir chaud ou froid.

INGREDIENTS

Haricots rouges : 150g
Poivrons rouges : 2 (~300g)
Tomates : 400g
Maïs : 230g net égoutté
Oignon rouge : 1
Riz : 100g

PRÉPARATION

1. La veille, rincez et faites tremper les haricots rouges dans de l'eau.
2. Le jour J, cuisez les haricots rouges égouttés dans 2,5 fois leur volume d'eau puis portez à ébullition. Laissez cuire 1 heure à couvert sur feu moyen. Egouttez et laissez refroidir.
3. Cuisez le riz dans de l'eau chaude salée (temps de cuisson indiqué sur l'emballage). Egouttez et laissez refroidir.
4. Pendant ce temps, lavez, épépinez et découpez en petits cubes les tomates et les poivrons. Epluchez, dégermez et découpez en petits cubes l'oignon rouge.
5. Mélangez l'ensemble des ingrédients ensemble : haricots rouges, riz, tomates, poivrons, oignons et maïs.
6. A déguster froid!

INGREDIENTS

Poivrons rouges : 6 (~1Kg)
Ail : 2 grosses gousses
Huile d'olive : 60g
Fromage de brebis type feta : 200g
Linguine : 400g
Sel, poivre
Quelques feuilles de persil



PRÉPARATION

1. Lavez et découpez 5 poivrons en deux. Réservez 1 poivron de côté. Déposez les moitiés de poivrons sur une plaque (peau au dessus).
2. Enfouez les poivrons à 180°C pendant 30min sur le mode grill. A la fin de la cuisson, laissez les poivrons refroidir à couvert. Découpez en petit cubes le poivron cru réservé.
3. Cuisez les linguines dans de l'eau chaude salée (temps indiqué sur l'emballage). En fin de cuisson, égouttez légèrement et réservez.
4. Epépinez et épluchez les poivrons cuits.
5. Dans le bol d'un mixeur, ajoutez les poivrons cuits, l'ail, l'huile d'olive, du sel et du poivre. Mixez pour avoir une texture bien lisse et homogène.
6. Ajoutez la crème de poivron aux linguines et réchauffez.
7. Servez les linguines à la crème de poivron avec de la feta émiettée sur le dessus, quelques cubes de poivrons crus et du persil.

INGREDIENTS

Poivrons rouges : 2
Melon : la moitié
Tomates : 500g
Ail : 2 gousses
Vinaigre balsamique : 10g
Vinaigre rouge : 30g
Huile d'olive : 80g
Cumin : 1 C.C
Cannelle : 1 C.C
Sucre : 3 C.C
Citron vert : 1 (jus + zeste)
Sel, poivre

PRÉPARATION

1. Plongez les tomates et les poivrons dans de l'eau bouillante pendant 2min. Laissez refroidir à couvert puis retirez la peau.
2. Epépinez et découpez en morceaux les tomates, les poivrons et le melon.
3. Dans le bol d'un mixeur, ajoutez tous les ingrédients et mixez jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.
4. Réajustez l'assaisonnement si besoin.
5. A déguster frais!

Pour un repas complet :

A déguster en entrée avec du pain (complet de préférence)