

AMAP des Feuillantines

-- Recettes --

Recettes

Poivrons au miel

Martin

mercredi 5 avril 2006

Poivrons au miel

Couper les poivrons en fines lamelles (après avoir enlevé les graines, cela va de soi). En fonction de ce que l'on a en réserve : hacher de l'ail (rose de Lautrec par exemple pour ne pas faire de publicité pour ma région ...), couper des oignons en lamelle, préparer un peu (ou beaucoup selon les goûts...) de piments (d'espelet...). Faire rissoler le tout à feu doux dans une poêle avec de la bonne huile d'olives (et oui, je suis toujours avec mes produits importés du Sud Ouest ...). Quand les poivrons ont une consistance sympathique (a visto de nas, je dirais un bon quart d'heure de cuisson au moins), rajouter une cuillère à soupe ou deux de mascobado et une ou deux de miel (toutes fleurs, sapin, au choix ...). Laisser caraméliser un poco. Souvent, je fais ce plat avec du riz (cuisiné à la vapeur), cela se marie très bien. On peut bien sûr ajouter du curry, poivre, muscade dans le riz et les poivrons à volonté lors de la cuisson. C'est sympa de mélanger en plus les couleurs des poivrons ... Côté boisson pour accompagner, il faut quelque chose qui ait un peu de teneur et de goût. Une bonne bière (bretonne pour changer :p ...) peut très bien convenir.

De Lisou (Anne-Lise)