

Peperonata

pour 4 personnes :

- 6 poivrons rouges et jaunes (*pas de vert parce qu'ils sont plus acides et ne vont pas caraméliser comme les rouges et les jaunes*)
- 1 càs d'amandes entières et pelées
- 2 càs de raisins secs de Smyrne (*pas mis car on n'aime pas trop ça*)
- 1 càc de miel
- 4 càs d'huile d'olive (*si vous utilisez une poêle anti-adhésive vous pouvez n'en mettre que 2*)
- 2 càs de pistaches vertes non salées

Concasser grossièrement les amandes avec un couteau.

Laver et peler les poivrons, puis les épépiner et retirer les parties blanches.

Pour cette étape, j'ai fait comme je fais d'habitude pour peler les poivrons. C'est-à-dire que je les laves, les coupe en quatre, les épépine et retire les parties blanches et les dépose côté face vers le haut, sur la plaque du four recouverte de papier cuisson. J'enfourne dans le four chaud en position grill jusqu'à ce que la peau des poivrons noircisse. Cela prend 20 à 25 min. Ensuite, sans me brûler je mets les poivrons dans un sac congélateur que je referme et je laisse refroidir. Ensuite la peau des poivrons se retire toute seule.

Couper la chair des poivrons en lanières.

Dans une sauteuse chaude, faire griller les amandes dans l'huile d'olive, ajouter les raisins (ou pas !), les laisser gonfler légèrement au contact de la chaleur et mettre les lanières de poivrons.

Couvrir, baisser à feu très doux et laisser mijoter 40 minutes sans ajouter d'eau. J'ai fait cuire moins longtemps, 15 min environ car mes poivrons avaient déjà cuits au four (étape que je vous ai décrite pour retirer leur peau).

Au bout de ce temps, verser le miel, saler à la fleur de sel, et mélanger délicatement pour ne pas écraser les poivrons.

Poursuivre la cuisson encore 15 min à couvert puis retirer le couvercle et continuer la cuisson en augmentant le feu (moyen) jusqu'à complète réduction du jus de cuisson. Il doit rester un jus sirupeux et légèrement caramélisé et les poivrons doivent être fondants et confits.

Bien surveiller cette étape de cuisson pour que les poivrons ne brûlent pas ; ils prendraient un goût amer.

Au moment de servir, parsemer les poivrons de pistaches vertes grossièrement concassés.



