

Cuisinons les légumes bio, locaux et de saison



12 Septembre 2023

Le poivron

Cette semaine nous vous proposons des idées de préparations pour cuisiner le poivron. S'il n'est pas présent aujourd'hui dans votre panier il le sera certainement dans les prochaines semaines.

Le poivron est le champion de la teneur en vitamine C et il est aussi bon cru que cuit. La couleur du poivron est liée au goût : le rouge est doux, le jaune est juteux et tendre, le vert est fruité mais plus amer.

Les saviez vous? Les poivrons et piments sont issus du même arbuste venant d'Amérique centrale. Ce sont leur forme et leur saveur, plus ou moins piquante, qui les différencient.



Crème de poivrons

4 gros poivrons rouges, 200 gr de pois chiches cuits, 50 gr de tahin ou purée d'amande, 2 gousses d'ail, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 jus de citron, sel & poivre, 30 gr de harissa pour une version épicée

Laver puis découper les poivrons en morceaux en retirant le cœur et les pépins. Dans une casserole mettre de l'huile pour faire revenir les poivrons préalablement émincés, puis assaisonner. Ajouter un fond d'eau, remuer et laisser cuire 15 minutes.

Une fois les poivrons cuits, verser dans un bol mixeur, ajouter les autres ingrédients sauf les herbes aromatiques et mixer jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Il est possible d'ajouter un peu d'eau en cas de texture un peu trop épaisse.



Piperade végétarienne

3 oignons, 2 c-à-s d'huile d'olive, 5 gousses d'ail, 1 c-à-c de piment d'espelette, 3 branches de thym, 3 poivrons, 4 tomates, 400 ml d'eau, 1 petite conserve de concentré de tomate; 1 c-à-c de sucre, sel poivre

Émincer les oignons. Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle à bords hauts et ajouter les oignons émincés. Faire revenir une dizaine de minutes à feu moyen.

Éplucher et couper les gousses d'ail et les ajouter à la poêle, avec le piment et le thym.. Épépiner et émincer les poivrons en grandes lanières et ajouter à la poêle.

Faire revenir quelques minutes, puis ajouter les tomates, l'eau, le concentré et le sucre. Saler, poivrer. Couvrir et laisser mijoter 45min en remuant de temps en temps.

Astuce :Déguster tiède avec de la semoule ou du riz !



Poivrons grillés marinés

2 poivrons rouges, 1 gousse d'ail, huile d'olive, sel, poivre

Faire griller les poivrons entiers au four à 180° C (th. 6) jusqu'à ce que la peau noircisse et qu'ils soient complètement plats. Laisser refroidir.

Peler et épépiner les poivrons, puis les couper en lamelles.

Mettre de l'huile d'olive à chauffer dans une poêle. Émincer la gousse d'ail et la faire revenir jusqu'à obtention d'une coloration dorée.

Ajouter les poivrons et les faire sauter à feu vif pendant 5 mn. Saler, poivrer et laisser cuire 10 mn de plus à feu doux.

Servir froid en ajoutant un filet d'huile d'olive.

Astuce : pour tartiner sur une tranche de pain grillée, en salade ou dans un sandwich.



Dans vos Panier cette Semaine

Les légumes proviennent des jardins de Cocagne ou de nos producteurs bio partenaires. Vous pouvez retrouver le contenu des paniers sur les sites <https://girou.cocagnebio.fr> ou <https://ricotier.cocagnebio.fr> ou <https://volvestre.cocagnebio.fr> ou <https://comminges.cocagnebio.fr>

Retrouvez plus de recettes sur notre site :

- <https://cocagne-alimenterre.org/ressources/>
=> cliquez sur le dessin du légume pour obtenir les recettes associées, ou recherchez par type de plat
- <https://cocagne-alimenterre.org/nos-recettes-par-saison/>
=> pour retrouver les feuillets recettes par saison



RÉSEAU
COCAGNE

Carasso
Daniel&Nina

toulouse
métropole

PRÉFET
DE LA RÉGION
OCCITANIE
Laboratoire
Qualité
Patrimoine

PROGRAMME NATIONAL
POUR L'ALIMENTATION
TERRITOIRES
D'ACTION

enedis

Haute-Garonne

santé
famille
retraite
services