




# PIPERADE POIVRONS ROUGE ET JAUNE

Hypocalorique juste avec des poivrons cuits dans du jus de tomate, la recette classique basque inclue les piments, mais cette préparation plus douce est épicée de paprika et d'un mélange d'épices douces.

3 poivrons rouges  
2 poivrons jaunes  
1 boîte tomates pelées  
1 oignon  
4-5 gousses ail  
3-4 càs persil frais

3-4 càs huile d'olive  
2 càs origan  
2 càs épices  
Sel - poivre



 15 minutes  
 20-30 minutes  
 4 portions



**1.** Laver et tailler les poivrons en fines lanières sur toute la longueur (étape la plus longue)



**2.** Pendant que l'on prépare les poivrons mettre à blondir un oignon dans l'huile d'olive



**3.** Ajouter les gousses d'ail concassées



**4.** Une fois prêts, verser les poivrons dans la poêle



**5.** Bien mélanger avec l'oignon, jusqu'à ce que le volume diminue, à feu moyen.



**6.** Remuer souvent pour ne pas que le fond accroche mais pour dorer un peu, pendant 10 minutes.



**7.** Ouvrir une boîte de tomate pelée.



**8.** Couper rapidement les tomates au couteau et fourchette si elles sont entières



**9.** Ajouter les tomates aux poivrons qui vont cuire en milieu humide



**10.** Ajouter les épices et aromates : paprika, épices italiennes, poivre, origan...



**11.** Laisser mijoter à feu doux



**12.** Couvrir pendant 15 à 20 minutes



**13.** En fin de cuisson ajouter du persil frais



**14.** Accompagner avec du sarrasin (ou du riz)



**15.** Cuire pendant que les poivrons mijotent



**16.** Prêt à arroser de légumes et de jus



**17.** Mais ce plat peut se consommer tel quel. Servir chaud ou froid