

POÊLÉE DE POIVRONS OIGNONS CHAMPIGNONS

3 légumes qui s'accordent bien en texture et en saveur servis simplement avec un peu de riz pour la consistance et en prime le parfum de persil et de menthe.

Précisons un atout particulier des poivrons et du persil : richesse en vitamines C

3 poivrons rouges

350 gr oignons rouges

150 gr champignons de Paris

4 gousses ail

3 càs huile d'olive

1 tasse olives noires

dénoyautées

1 tasse olives vertes

dénoyautées

1 càs câpres

4 càs persil hâché

2 branches feuilles de menthe

fraîche

Sel - poivre

1 càs coriandre

250 gr riz thaï

2 càs épices pour riz



15 minutes



15 minutes



4 portions



1. Rincer et vider les poivrons, puis les couper en lamelles dans le sens de la longueur



2. De même émincer les champignons et les oignons



3. Ajouter les gousses d'ail entières et épluchées



4. Commencer par faire dorer l'oignon dans l'huile d'olive



5. Puis ajouter les champignons



6. Et enfin les poivrons pour une cuisson à feu moyen d'environ 10 minutes, ce qui va ramollir les légumes



7. Penser à remuer souvent avec 2 cuillères en bois



8. Durant cette cuisson ajouter les condiments sel, poivre, coriandre



9. Ajouter également les olives



10. Puis les câpres



11. Afin d'obtenir un jus, ajouter un demi verre d'eau qui va permettre aux légumes d'activer leur cuisson sans besoin d'élever la température.



12. Couvrir et laisser finir de cuire à feu doux



13. En fin de cuisson ajouter le persil et la menthe



14. Couvrir et laisser terminer la cuisson encore 2 ou 3 minutes



15. Pendant ce temps on a fait cuire du riz, que l'on saupoudre d'épices (un mélange spécial pour riz) une fois égoutté



16. Dresser en commençant par une couche de riz



17. Verser par dessus une dose généreuse de ces légumes ensoleillés



18. Décorer d'une feuille de menthe et déguster chaud ou tiède