POIVRONS JAUNES AUX OIGNONS



Préparation très peu calorique qui stimule le transit intestinal grâce la richesse en fibres de ces deux légumes. Ces derniers s'équilibrent très bien sur le plan gustatif, avec en plus des propriétés communes anti-cancer.

4 poivrons jaunes
4 oignons jaunes
4 gousses ail
1 petit morceau gingembre frais
2 càc épices
Sel - poivre

30 minutes
35 minutes
4 portions



1. Laver et tailler les poivrons en lanières



2. Réserver



3. Couper l'ail frais



4. Peler les oignons



5. Tailler les oignons finement en lamelles



6. Cuire en premier les oignons dans 2-3 cuillères à soupe d'huile d'olive, à feu vif.



7. Remuer constamment pendant 5 minutes jusqu'à ce qu'ils caramélisent



8. Réserver les oignons dans une assiette une fois bien colorés



9. Passer à la cuisson des poivrons, qui devrons aussi changer de couleur, en ajoutant 2-3 cuillères à soupe d'huile d'olive



10. Cuire pendant 10 minutes en remuant constamment



11. Ils doivent être dorés de manière uniforme



12. A ce moment ajouter les oignons



13. Bien mélanger et continuer de cuire à feu doux



14. Ajouter les condiments : sel, poivre, 4 épices



15. Ajouter un morceau de gingembre râpé



16. Ajouter un demi verre d'eau pour finir la cuisson à l'étouffé



17. Couvrir et laisser à feu doux



18. Cuire pendant 20 minutes jusqu'à ce que l'eau s'évapore partiellement



19. Les légumes sont tendres et il reste un peu de jus au fond



20. Servir chaud



21. Agrémenter éventuellement ce plat avec un féculent, ici du riz complet