



POIVRONS TREMPÉS À LA CORIANDRE

Categoria: Accompagnement **Tempo di preparazione:** 20 minutes **Difficoltà:** facile


Ingredienti per 4

- 8 poivrons rouges et verts
- 3 cuillères à soupe de chapelure
- 80 g de fromage pecorino râpé
- 2 cuillères à soupe de câpres dans l'huile
- Origan au goût
- Coriandre fraîche au goût
- Huile d'olive extra vierge au goût
- Sel au goût
- Fromage provola ou autre fromage fumé au goût
- Olives taggiasche au goût

Une recette simple et rapide pour un accompagnement estival vraiment savoureux avec des notes exotiques. Cuits à la poêle, avec de la mie de pain, du pecorino, des câpres et de l'origan, ils sont prêts en moins d'une demi-heure.

Difficulté : **facile**

Coût : **bas**

Temps de préparation : **20 minutes**

Portions : **4 personnes**

Préparation

Divisez les poivrons en deux et retirez les graines et les filaments. Coupez-les dans le sens de la longueur.

Dans une poêle, faites chauffer 3 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge, ajoutez les poivrons et faites cuire pendant 20/25 minutes, juste le temps de les attendrir légèrement. Saupoudrez-les de chapelure puis de fromage pecorino, de câpres égouttées et d'une

pincée d'origan. Retournez de temps en temps et faites cuire encore 15 minutes. Si nécessaire, aspergez-les d'un peu d'eau chaude.

Une fois cuits, salez et saupoudrez au goût d'origan et de coriandre : les poivrons trempés sont prêts à être servis. Décorez avec des écailles de fromage provola ou de fromage fumé et des olives taggiasche. Bon appétit !

