

Poivrons rôtis au four



Découvrez comment sublimer vos repas avec un accompagnement coloré et savoureux. Notre recette de Poivrons rôtis au four révèle les arômes naturels des poivrons. Choisissez vos couleurs préférées pour une touche personnalisée !

Préparation 5 min

Cuisson 30 min

Portions 5

Nutrition Facts (per serving)

Calories 35

Lipides 0

Glucides 7

Fibres 2

Protéines 1

Sodium 5

Ingrédients

- 5 poivrons entiers, rouges, jaunes ou oranges

Préparation

1. Préchauffer le four à 220 °C (425 °F) et tapisser une plaque à pâtisserie d'un papier parchemin ou d'un tapis en silicone.
2. Laver les poivrons à grande eau, puis les déposer sur la plaque à pâtisserie.
3. Cuire 30 minutes et retourner les poivrons régulièrement durant la cuisson pour qu'ils cuisent également.
4. Sortir les poivrons du four et les placer immédiatement dans un contenant hermétique. Après une vingtaine de minutes, la pelure, les pépins et la tige des poivrons s'enlèveront facilement avec les doigts.
5. Servir immédiatement en accompagnement ou réserver pour plus tard.

Notes

Les poivrons rôtis se conservent au réfrigérateur jusqu'à 3 mois. Pour se faire, vous n'avez qu'à les déposer dans un bocal et à les couvrir d'huile végétale.



Gabrielle Binet
Nutritionniste - Diététiste