

FONDUE DE POIVRON.

Certainement originaire d'Amérique du Sud, le poivron a vraisemblablement été cultivé pour la première fois au Mexique. Des graines vieilles de 5 000 ans y ont été retrouvées lors de fouilles archéologiques.

Le piment (à l'origine du poivron) s'est d'abord répandu en Europe au XVe siècle. Ce n'est qu'au XVIIIe siècle que sa version douce est devenue populaire dans nos contrées.

Le poivron vert est un poivron qui n'a pas atteint la maturité, mais on aime le consommer à ce stade.

Les producteurs essaient généralement de répartir leur production entre les trois couleurs majeures : la moitié de rouge, un tiers de vert et le reste en jaune et autres teintes.

Ingrédients :

- 6 poivrons rouges verts et jaunes
- 400 g de coulis de tomates (facultatif)
- 3 oignons
- 3 gousses d'ail
- Huile d'olive
- Sel
- Piment de Cayenne en poudre ou piment d'Espelette en filament (Coupés maison) .



Pour éviter les problèmes de digestion, enlever la peau des poivrons :

Je passe directement les poivrons sous la flamme du chalumeau puis je les frotte avec un pinceau sous un filet d'eau

Couper et enlever les graines et parties blanches des poivrons.

Couper les en lamelles avec ou sans peau.

Dans un faitout, faire revenir les oignons émincés dans de l'huile d'olive.

Ajouter les lamelles de poivrons et les faire revenir à feu vif 4 à 5 mn puis baisser le feu et continuer la cuisson 5-6mn. Mélanger souvent.

Ajouter le piment (et verser le coulis si vous en mettez).

Rectifier l'assaisonnement

Mélanger et continuer la cuisson à feu très doux pendant une dizaine de minutes.

Laisser refroidir et servir tiède ou froid.