

Salade de Poivrons grillés

Entrée



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :15 min

Temps de cuisson/repos :20 min

Calories par portion : 44.75 Kcal

Charge glycémique par portion: 0.9

Les ingrédients

- 4.0 u Poivron rouge
- 4.0 u gousse ail
- 1.0 cs Huile d'Olive

Faire préchauffer le four à 200°C (Th7)

Préparation des légumes

Laver, couper en deux pour épépiner les poivrons. Sur la plaque du four mettre les poivrons à griller. Mettre le four en position grill et les faire griller. Retourner les plusieurs fois.

Quand ceux ci sont grillés les mettre dans un tuperware au frais quelques minutes.

Puis les peler et les couper en fines lamelles.

Éplucher l'ail. Dans un saladier mettre les lamelles de poivron et écraser l'ail. Ajouter l'huile et bien mélanger.

Mettre au frais quelques heures avant de servir

Présentation

A proposer lors d'un barbecue.