



## Poivrons marinés à la Catalane

### Ingrédients :

2 poivrons rouges

2 gousses d'ail

Huile d'olive

Herbes de Provence

### Préparation (sur une journée):

Lavez vos poivrons, coupez-les en deux dans la longueur, épépinez les et faites les cuire le côté bombé sur le dessus au four (200°) durant 20-25 minutes en fonction de leurs tailles.

Émincez finement l'ail.

Quand les poivrons sont bien cuits, mettez dans un saladier et couvrez.

La condensation aidera la peau à se décoller plus facilement.

Coupez-les en tranches et placez-les dans un plat creux.

Parsemez l'ail et les herbes de Provence sur les poivrons et enfin recouvrez le tout d'huile d'olive.

Laissez mariner une journée puis sortez-les de la marinade et égouttez les un peu.

### ☀ Astuce Canicule :

Pour les poivrons, il est aussi possible de les cuire au micro-ondes pendant 10 minutes au maximum de la puissance.

Laissez refroidir 10 à 20 minutes et la peau s'enlève toute seule.

Il n'y a malheureusement pas le petit côté grillé, mais on est sûr de ne pas avoir trop chaud.

