

On fait ses provisions!

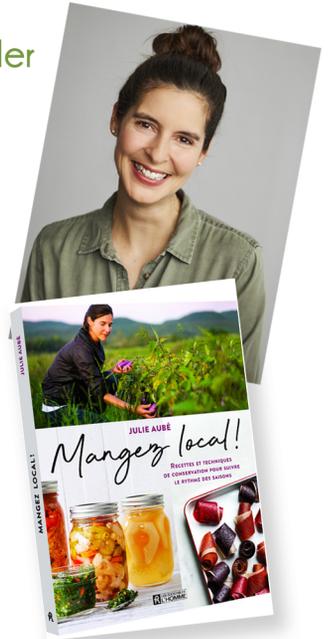
Coulis de poivron rouge

Donne 750 ml (3 tasses) - Facile à doubler



INGRÉDIENTS

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile de tournesol
- 1 gros oignon en dé
- 5 gousses d'ail moyennes tranchées
- 750 g (1 ½ lb) de poivrons rouges épépinés, coupés en morceaux
- 350 ml (1 ½ tasse) d'eau (ou de vin blanc ou de bouillon maison)
- 3 brins d'herbes fraîches (thym, sarriette, origan, romarin) entiers
- Sel et poivre



Recette extraite du livre
Manger local 1, p.93
Auteure Julie Aubé -
Les Éditions de l'homme

PRÉPARATION

1. Dans une casserole, faites chauffer l'huile à feu moyen, puis faire revenir l'oignon et l'ail environ 3 minutes, jusqu'à une légère coloration.
2. Ajouter les poivrons et cuire de 8 à 10 minutes en remuant de temps en temps.
3. Verser l'eau et ajouter les herbes. Porter à ébullition, puis réduire à feu doux, couvrir et laisser mijoter environ 25 minutes.
4. Retirer les herbes. Réduire le mélange en coulis lisse à l'aide d'un pied-mélangeur ou au mélangeur sur socle. Saler et poivrer, au goût.
5. Transférer le coulis dans des récipients pour la congélation.