

Caviar de poivron rouge

foodType.0101



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :20 min

Temps de cuisson/repos :120 min

Calories par portion : 72.25 Kcal

Charge glycémique par portion: 0.225

Les ingrédients

- 1.0 u Poivron rouge
- 100.0 gr Fromage de chèvre frais
- 1.0 u gousse ail
- 1.0 cs Huile d'Olive
- 3.0 u feuille basilic
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre

Préchauffez le four en position grill

Préparation du poivron

Faites griller le poivron rouge au four en position grill de tous les côtés. Mettez le dans une boîte hermétiquement fermée pour le laisser refroidir, puis une fois tiède, pelez le avec les doigts. Coupez le poivron en lamelles.

Préparation du caviar

Dans un blender, mettre les morceaux de poivron avec le fromage de chèvre, l'ail pelé et écrasé, l'huile d'olive, le basilic, le sel et le poivre.

Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire

Repos

Réservez au frais pendant 2 hr avant de servir.

Présentation

A proposer avec du pain grillé légèrement aillé.

