

La saveur estivale du poivron

Marion Haas

Vert, jaune d'or ou jaune citron, carmin, rouge ou orangé, ce légume d'été, croquant et coloré, nous est lui aussi venu des Amériques... de même que son cousin le piment.

Il évoque toutes les salades si agréables et rafraîchissantes en cette saison chaude : les salades mixtes et colorées, le taboulé oriental, mais aussi le gazpacho andalou, la piperade du Pays basque et la ratatouille provençale, chaude ou froide.

Selon votre tempérament, si vous tendez à la mélancolie, vous en apprécierez l'amertume et il vous rappellera les petits plats de votre enfance. À l'inverse, votre côté sanguin vous le fera aimer « à la roumaine », cuit au four et inondé de vinaigre puis pelé (ou non!) quand vous l'en sortirez. Les colériques le préféreront cru et croquant. Quant aux flegmatiques, ils l'apprécieront confit à l'huile ou farci, en tous cas bien moelleux.

— La piperade



Pour 4 personnes

Un poivron

Une grosse tomate par personne

Huile d'olive

Sel

Pour un plat plus relevé :

Piment d'Espelette

ou piment d'oiseau



● Faites revenir dans un faitout, avec un peu d'huile d'olive et de sel, les poivrons coupés en lamelles larges et épépinés pour une meilleure digestibilité. Les poivrons jaunes ou rouges sont plus digestes et plus sucrés que les verts mais ces derniers apportent un joli contraste de couleur!

● Si vous aimez la cuisine relevée, vous pouvez ajouter à ce moment-là du piment d'Espelette ou, encore plus relevé, du piment oiseau.

● Lorsque les poivrons ont bien fondu, ajoutez les tomates coupées en gros morceaux,

du sel, et un peu d'huile d'olive si besoin. Laissez cuire à feu doux à couvert.

● La piperade se sert traditionnellement avec du riz et accompagnée d'œufs frits ou d'un poulet rôti – le fameux poulet basquaise!

On peut aussi ajouter du jambon cru en fin de cuisson ou faire cuire le poulet découpé en le mijotant dans la sauce. C'est une recette traditionnelle du Pays basque: tout comme la ratatouille, c'est un plat d'été qui peut très bien se mettre en conserve ou se congeler et donc se manger toute l'année... et qui est excellent réchauffé ou servi froid le lendemain.



* Marion Haas, *Et si ma fourchette pouvait sauver la planète? Le Guide de l'alimentation responsable, avec 100 recettes*, éditions du Rouergue, 2020.