



Salade de poivrons à la palestinienne selon Josef Zisyadis



Ingrédients pour 4 personnes :

Une petite dizaine de poivrons difformes de toutes les couleurs

100 g de coriandre

3 gousses d'ail

Huile d'olive

Sel, poivre

Recette :

Mettez les poivrons entiers sur une plaque au four et grillez-les pendant 10 bonnes minutes à 180°.

Retirez-les du four et laissez-les refroidir 30 minutes avant de les peler, retirer la tige et les graines.

Coupez-les en lanières et mettez-les sur un plat en alternant les couleurs.

Parsemez d'ail, coriandre, sel, poivre et huile d'olive et laissez-la salade reposer pour que les goûts se mélangent.

Dégustez sur du pain artisanal avec un verre de vin blanc ou rouge mais frais.

Josef Zisyadis, bricoleur culinaire



Poivrons farcis au quinoa selon Josef Zisyadis

Ingrédients pour 4 personnes :

12 poivrons petits de diverses couleurs de format non carré
3 tasses de quinoa suisse bio
2 gros oignons coupés fins
huile d'olive extra vierge bio évidemment
persil haché
raisins de Corinthe (facultatif)
2 cuillères à soupe de pignons (facultatif)
menthe (facultatif)
sel, poivre

Recette :

Prélevez sur le dessus des poivrons un mince couvercle.
Evidez les.
Faites cuire les oignons avec l'huile d'olive.
Ajoutez le quinoa.
Ensuite incorporez la pulpe des tomates.
Ajoutez le persil, le sel et le poivre avec un peu d'eau... et selon votre humeur les raisins, les pignons, la menthe. Couvrez et cuisez pendant 10 petites minutes.
Remplissez les poivrons avec cette farce, en prenant soin de laisser de la place au quinoa pour gonfler.
Posez dessus les couvercles des légumes.
Disposez dans un plat à gratin.
Arrosez chaque légume d'un peu d'huile d'olive.
Cuisez au feu modéré pendant 1h.

Ne mangez pas ce plat le même jour, il sera meilleur le lendemain lorsque les goûts se seront mélangés...

Josef Zisyadis, bricoleur culinaire