

LA RECETTE DU MOIS

Dans cette rubrique, assurément la plus ludique de votre newsletter, retrouvez chaque mois une recette de cuisine pour agrémenter votre week-end comme vos repas de fêtes.

Ce mois-ci, pour résister aux frimas et à la grisaille, nous vous proposons cette **Petite Compotée Express de Légumes du Soleil**, encore appelée tout simplement « Salade Cuite », voire « Makbouba » pour les férus d'exotisme.



Ingrédients

- * **500 g de poivrons multicolores - jaunes, rouges, verts ... - surgelés en lamelles**

(les braves pourront griller eux-mêmes des poivrons au four, puis enlever la peau et prélever la chair, qu'ils détailleront en lamelles)

- * **1 bocal (500 g) de pulpe de tomates**

(les mêmes braves rajouteront deux grosses tomates mûres, pelées, épépinées et coupées en tout petits cubes)

- * **5 bonnes cuillérées d'huile d'olive de qualité**
- * **Un peu de sel**
- * **Un nuage de sucre en poudre pour le compotage**

Préparation

1. Faites chauffer l'huile d'olive dans une large poêle
2. Versez-y les poivrons en lamelles et salez légèrement
3. Continuez la cuisson à feu vif et à découvert, en remuant de temps en temps avec une spatule en bois afin de bien les imprégner des sucs et de les dorer sur toutes les faces
4. Puis rajoutez la pulpe de tomate et éventuellement les tomates en petits cubes
5. Baissez le feu jusqu'au minimum, encore un peu de sel et un nuage de sucre en poudre ...
6. Et laissez la magie du compotage agir, durant une bonne heure
7. Vérifiez de temps en temps et si la compotée adhère au fond de la poêle, rajoutez un petit peu d'eau
8. Rectifiez l'assaisonnement
9. Les plus courageux rajouteront du piment (piquant, donc)
10. Servez tiède ou froid, avec du pain chaud sorti du four.

BONNE DÉGUSTATION !