



LE POIVRON

La recette Primavera

PRÉPARATION : 45 MIN. CUISSON : 1 H.
POUR 6 PERSONNES

- 1 poivron rouge • 1 poivron jaune
- 150 g de chou-fleur • 150 g de brocoli
- 1 branche de céleri • 3 carottes • 1 fenouil • 30 tomates cerises
- 1 demi-verre de vin blanc
- 12 filets d'anchois • 30 olives violettes
- 12 rosés des prés (à défaut, champignons de Paris) •

huile d'olive vierge • La marinade : 1 l d'eau • 15 cl de vinaigre blanc d'Orléans • 30 g de sel • 15 g de sucre • 1 anis étoilé

La marinade de légumes : la veille, faites cuire les poivrons au four à 170°C pendant 15 min. Quand ils ont tiédi, pelez-les, épépinez-les, puis coupez-les en lanières de 5 mm de largeur. Portez à ébullition l'eau, le vinaigre, le sel, le sucre et l'anis étoilé dans une casserole, puis versez-en un quart sur les lanières de poivrons et les tomates cerises (épluchées et épépinées). Versez le reste de ce court-bouillon sur les autres légumes (branche de céleri et carottes taillées en biseaux de 3 mm d'épaisseur, chou-fleur en sommités, fenouil émincé en lanières), à l'exception du brocoli, puis faites-les cuire à feu doux pendant 30 min, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Gardez-les au frais.

La primavera : le jour même, faites cuire les champignons coupés en deux avec le vin blanc à couvert, pendant 3 min. Mélangez ces derniers aux autres légumes marinés, puis ajoutez les sommités de brocolis cuites à l'eau bouillante salée et les olives dénoyautées.

La finition : dressez les légumes sur les assiettes, puis versez, par-dessus, une petite louche de marinade et quelques gouttes d'huile d'olive. Posez alors les filets d'anchois coupés en deux dans le sens de la longueur.



Une brosse en PVC et Nylon articulée pour nettoyer légumes et fruits. Cuisipro, 9 €. cuisipro.com



Les conseils du primeur

"Il doit avoir une peau brillante, lisse"

Variété spécifique de piment doux originaires d'Amérique centrale, le poivron existe dans diverses couleurs qui correspondent à différents stades de maturité, comme le souligne Georges da Silva*, primeur à Paris : « D'une saveur plus amère et croquant, le vert est cueilli avant maturité. Plus doux, voire presque sucré, le rouge est ramassé à pleine maturité, tandis que le jaune, très tendre et juteux, est récolté avant. » Quelle que soit sa couleur, un bon poivron (de 4 à 6 €/kg) doit présenter une peau brillante, très lisse et tendue, signes d'une grande fraîcheur. Difficile à digérer, la peau du poivron se retire facilement après l'avoir passé sous le grill du four pendant quelques minutes.

(* Pomi Étoile, 1, rue Poncelet, 75017 Paris. 01.42.27.77.08.



Et avec ça ?

Le Beaujolais produit aussi des rosés* friands, dignes représentants de leur couleur. Le rosé d'une Nuit 2012 du château de Corcelles met en valeur le fruité du gamay : raisin, bonbon anglais et groseille sont au rendez-vous. Désaltérant, il accompagne les légumes avec légèreté. 8,50 €, cavistes. M. G.