



4-5 BOCAUX



1H30

TARTINABLE DE POIVRONS ROUGE

tartinable de poivrons rouges , ail et tandoori

INGRÉDIENTS

- 350g de pomme de terre
- 125g d'oignon blanc
- 20g d'ail
- 350g de poivre
- 12g de sel
- poivre
- piment d'Espelette
- 750g de poivron rouges
- 25g de gingembre frais
- 10g de fécule de maïs
- sucre roux
- rase de tandotandoori

ÉTAPES

- 1.éplucher les pommes de terre , l'oignons , l'ail , le gingembre et les poires
- 2.tailler en deux les poivrons et retirez le pédoncule et les graines
- 3.coupez tous les légumes et les fruits , les faire cuire , à la vapeur pendant 50 minutes
- 4.déposez le tout dans un saladier (sans égoutter) et mixer
- 5.mélanger dans un bol tous les ingrédients de l'assaisonnement et ajouter à la préparation et tout remixer
- 6.verser la préparation dans une casserole et chauffer tout doucement
- 7.ajouter la fécule de maïs préalablement délayée dans 3 cuillère à soupe et remuer sans s'arrêter

LA PETITE ASTUCE

Pour la stérilisation mettre les verrines dans l'eau monter la température de la cocotte à 100° couvrez, laisser stériliser pendant 1h et laisser refroidir dans le stérilisateur A vous de tester !



LA CAPÉCHADE
FOODLAB DU BASSIN DE THAU