



Les plats principaux

Poivron pointu au four avec fregola

Pour 4 personnes.

Ingrédients

200 grammes de haché de veau
120 grammes de fregola
1 boule de mozzarella
4 piments pointus
chapelure
huile d'olive
poivre
sel

Pour le pesto

1 cuillère à soupe de ketchup (de tomates)
50 grammes de purée de tomate
80 grammes de pignons de pin
1 cuillère à café de tabasco
10 centilitres d'huile d'olive
120 grammes de parmesan
5 centilitres d'eau
150 grammes d'échalotes
2 piments pointus
4 gousses d'ail
1 citron vert

Méthode de préparation

Pour le pesto, faites revenir les échalotes et l'ail. Coupez 2 poivrons en morceaux et faites-les revenir également. Ensuite, ajoutez la purée de tomates et poursuivez la cuisson. Assaisonnez généreusement et mouillez avec l'eau. Laissez bien cuire le tout puis laissez refroidir.

Versez le mélange refroidi dans le blender avec le parmesan, les pignons de pin, l'huile d'olive et le tabasco et le ketchup. Rafraîchissez avec le jus d'un citron vert et mixez le tout pour obtenir un pesto lisse.

Cuisez les fregola et laissez refroidir dès que les pâtes sont cuites. Le mieux est de les passer sous l'eau froide. Assaisonnez généreusement le haché et faites revenir. N'oubliez pas de l'écraser à la fourchette en cours

de cuisson.

Mélangez les fregola, le haché et un peu de pesto dans un bol, jusqu'à obtention d'une masse homogène. Coupez les autres poivrons en deux et retirez les graines. Farcissez-les avec le mélange de haché. Déposez quelques dés de mozzarella sur le mélange et saupoudrez de chapelure. Gratinez pendant 20 à 25 minutes au four préchauffé à 180°C.

Astuce:

Le pesto au poivron est succulent sur une bruschetta.

Ustensiles de cuisine

Mixeur

Four

