



Salade de poivrons



Ingrédients

- Pour 4 personnes :
- 600 g de poivrons rouges, verts et jaunes éépépinés et coupés en lanières
- 4 oignons éémincés
- 4 tomates coupées en quartiers et éépépinées
- sel, poivre



Préparation

- Faire revenir les poivrons dans une poêle chaude à revêtement anti-adhésif , sans ajout de matière grasse. Déglacer avec un peu d'eau, si nécessaire.
- Ajouter ensuite les oignons, puis les tomates. Saler, poivrer.
- Laisser cuire 30 mn à feu doux.
- Laisser refroidir et servir frais.
- Possibilité d'assaisonner avec une vinaigrette.

