

Poivrons

Muffins aux poivrons et fromage

Ingrédients :

Premier mélange	1 tasse	farine
	½ tasse	farine de maïs
	1 pincée	sel
	3 c à thé	poudre à pâte
	1 pincée	piment fort en flocon
Deuxième mélange	½ tasse	poivrons rouges coupées en petits dés
	½ tasse	poivrons verts coupées en petits dés
	½ tasse	cheddar fort râpé
Troisième mélange	2	œufs
	1 tasse	lait
	¼ tasse	sirop d'érable
	¼ tasse	beurre fondu

Méthode :

- Dans un bol, mélanger les tous les ingrédients du premier mélange.
- Dans un second bol, mélanger tous les ingrédients du deuxième mélange. Incorporer le deuxième mélange au premier. Mélanger et réserver.
- Dans un bol, mélanger tous les ingrédients du troisième mélange. Ajouter au premier mélange. Bien mélanger. Laisser reposer dix minutes.
- Préchauffer à 400 ° F. Beurrer des moules à muffins et emplir de la préparation. Cuire env. 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent en ressorte propre.
- Sortir du four et badigeonner de sirop d'érable.
- Ce muffins accompagne bien les salades, les viandes ou seul.

Poivrons

Salade de poivrons et feta

Ingrédients :

1	poivron rouge coupé en cubes
1	poivron vert coupé en cube
1	poivron chocolat coupé en cube
1	poivron orange coupé en cube
1	oignon rouge coupé finement
	Fromage feta au goût émietté

Vinaigrette :

3 c. à tb	vinaigre balsamique
½ tasse	huile d'olive
3 gousses	ail haché
1 c à tb	thym frais
2c .à tb	basilic frais
2c. à tb	persil frais
	Fleur de sel et poivre du moulin

Méthode :

- Préparer la vinaigrette et réserver .
- Mélanger les poivrons, l'oignon et le feta ensemble. Ajouter la vinaigrette et mélanger délicatement. Réfrigérer au moins 2 heures le temps que les saveurs se mélange bien.
- Servir comme accompagnement pour le poulet, les grillades, les poissons et les sandwiches.

Poivrons

Soupe aux poivrons rouges et fromage bleu

Ingrédients :	3 c à tb	huile
	1	gros oignon émincé
	1 gousse	ail émincée
	2	poivrons rouges coupées en dés
	1 boîte de 14oz	tomates italiennes dans leur jus
	3 1/2 tasse	bouillon de légumes
	5 1/4 oz	fromage bleu Danois Rosenberg ou autre émiété

Ingrédients :

- Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile et y ajouter l'oignon, l'ail et les poivrons. Cuire à feu doux env. 5-10 minutes.
- Ajouter les tomates et le bouillon, laisser mijoter 15 à 20 minutes jusqu'à ce que les poivrons soient tendres.
- Ajouter le fromage. Passer au robot. Remettre dans la casserole et réchauffer. Servir fumant.