

## Caviar de poivron & noix de cajou



Temps de préparation :

10 minutes



Temps de cuisson :

30 minutes



Temps total :

40 minutes

### Pour cette recette, il te faut (pour env. 150 g) :

Une gousse d'ail

Basilic

Un poivron

2 c.s. d'huile d'olive

Une poignée de noix de cajou

Sel



### Pour réaliser la recette :

1. Rincer le poivron à l'eau claire et l'enfourner, entier, durant 30 min. à 200°
2. Une fois le poivron cuit, le laisser refroidir un peu, lui retirer la peau à l'aide des mains (elle se retire presque toute seule) et le découper en lanière, toujours avec les mains
3. Dans le mixeur, placer les lanières de poivron pelé avec tous les autres ingrédients et mixer
4. Mixer jusqu'à obtention d'une sauce homogène

#### Coin des astuces

- Pour un apport en sel contrôlé, éviter l'utilisation de noix de cajou assaisonnées
- Ce caviar de poivron peut être utilisé pour :
  - Napper une viande, un poisson ou du tofu
  - Accompagner un bowl où il peut être utilisé comme une sauce
  - Agrémenter une sauce à salade où il peut être dilué avec de l'huile et du vinaigre
  - Garnir des têtes de champignons de paris rôtis env. 20 min. au four