

LÉGUMES MARINÉS

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Marinade : 24 h

- 1 poivron rouge
 - 1 poivron vert
 - 2 courgettes
 - 2 gousses d'ail
 - 1 c. à soupe de graines de coriandre
 - Huile d'olive
 - Sel, poivre du moulin
-

Lavez et essuyez les poivrons puis coupez-les en lamelles.

Coupez les courgettes en rondelles.

Mettez les légumes dans un plat et assaisonnez-les avec 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, du sel et du poivre. Mélangez.

Faites cuire les légumes sur une plancha chaude en les retournant régulièrement jusqu'à leur cuisson complète (vous pouvez aussi les faire cuire pendant 25 minutes dans le four préchauffé à 180 °C (th. 6).

Laissez refroidir.

Épluchez et coupez les gousses d'ail en deux. Répartissez tous les légumes dans 4 petits bocaux. Ajoutez pour chacun des graines de coriandre et ½ gousse d'ail. Recouvrez d'huile d'olive.

Laissez-les mariner pendant au moins 24 heures dans un endroit frais avant de déguster. Servez avec du pain grillé et aillé ou avec des tortillas.