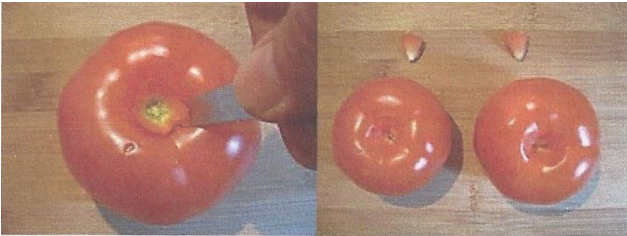


# MONDER DES TOMATES

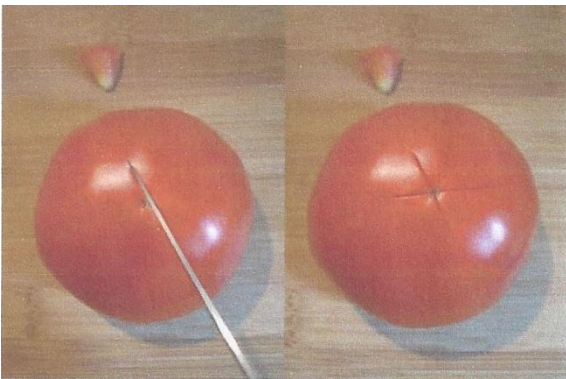


Porter de l'eau à ébullition dans un récipient adapté à la quantité de tomates à monder.

Préparer de l'eau bien froide dans l'évier. (il n'est pas obligatoire de mettre des glaçons)



Avec un couteau enlever le pédoncule.

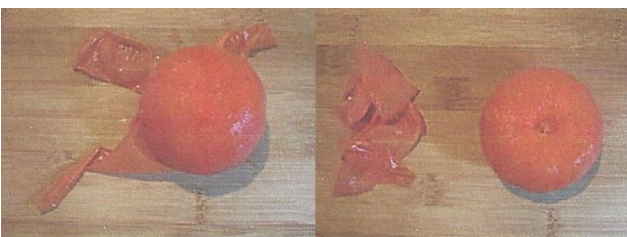


A l'opposé du pédoncule pratiquer une incision en croix sur la peau.



Plonger dans l'eau bouillante (*à gros bouillons*) une vingtaine de secondes jusqu'à ce que la peau commence à se décoller.

Plonger aussitôt les tomates dans l'eau glacée pour stopper le début de cuisson en surface.



Enlever la peau .  
Les tomates sont prêtes .

*Pour certaines utilisations il faut les couper en quartier et les épépiner.*

# PELER DES POIVRONS

*Attention :*

*La plus part des méthodes sont longues et en fait cuisent les poivrons.*

*Bon nombre de chefs disent que c'est une perte de temps et problématique.*

*Ils recommandent de les éplucher avec un économome pour légumes à peau fine.*

## **Éplucher un poivron cru**

Pour éplucher un poivron cru, **trois méthodes sont possibles :**

**L'épluchage à l'économome** est pratique lorsqu'il faut enlever la peau sans détériorer l'aliment. Il peut cependant se révéler difficile en raison de la forme du poivron. Pour y parvenir :

prendre le poivron par le dessous ;

couper le poivron en quatre parties en suivant les formes de celui-ci ;

détacher les parties ;

jeter le cœur avec les pépins ;

éplucher le quartier à l'aide de l'économome ;

retirer les parties blanches avec un couteau ;

le poivron est prêt à être consommé.

**La méthode du chaud froid**, sur le même principe que l'épluchage des tomates, s'appuie sur :

l'ébouillantage du légume dans une casserole d'eau chaude pendant 2 à 3 mn ;

son refroidissement dans un saladier d'eau froide avec des glaçons ;

la peau des poivrons se retirera alors toute seule.

**La méthode du micro-ondes** passe par les étapes suivantes :  
mettre la puissance du micro-ondes au maximum ;  
emballer le poivron dans du film alimentaire ;  
mettre au micro-ondes pendant 5-8 minutes.

Pour enlever la peau des poivrons au micro-ondes, il est également possible de mettre simplement le poivron sous cloche plutôt que d'utiliser le film alimentaire.

### **Éplucher le poivron : la cuisson**

Une autre méthode pour enlever la peau des poivrons consiste à le **passer au four**.

Pour cela :

préchauffez le four à 200°C ;  
coupez les poivrons en deux ;  
enlevez les pépins ;  
enfournez pendant 20 à 30 minutes ;  
une fois le poivron cuit, emballez-le dans un sac plastique ;  
fermez le sac ;  
laissez refroidir ;  
enlevez la peau.

Pour éviter de salir la plaque de cuisson avec le jus du poivron, mettez du **papier aluminium** sur la plaque.

Il est également possible d'utiliser un **chalumeau** ou une flamme pour enlever la peau du poivron en quelques minutes :

piquez le poivron à l'aide d'une fourchette ;  
brûlez la peau avec la flamme jusqu'à ce que celle-ci noircisse ;  
emballez dans un sac plastique fermé ;  
laissez refroidir, puis épluchez le poivron.

## **La technique pour bien griller les poivrons**

1. Posez les poivrons sur une plaque du four. Ce sera encore plus jolie s'il y a des poivrons rouges, des poivrons jaunes, des poivrons oranges ou verts.

2. Pour la cuisson, vous avez plusieurs solutions :

- faites-les cuire 15 à 20 min dans le four préchauffé à 180°C en chaleur tournante, en les plaçant bien en haut du four : la peau va noircir légèrement (ma solution préférée car cela cuit bien la chair des poivrons)
- faites-les cuire 10 à 15 min directement sous le grill du four : la peau va davantage noircir et cloquer
- faites griller la peau sur la flemme de votre gazinière ou directement au chalumeau.

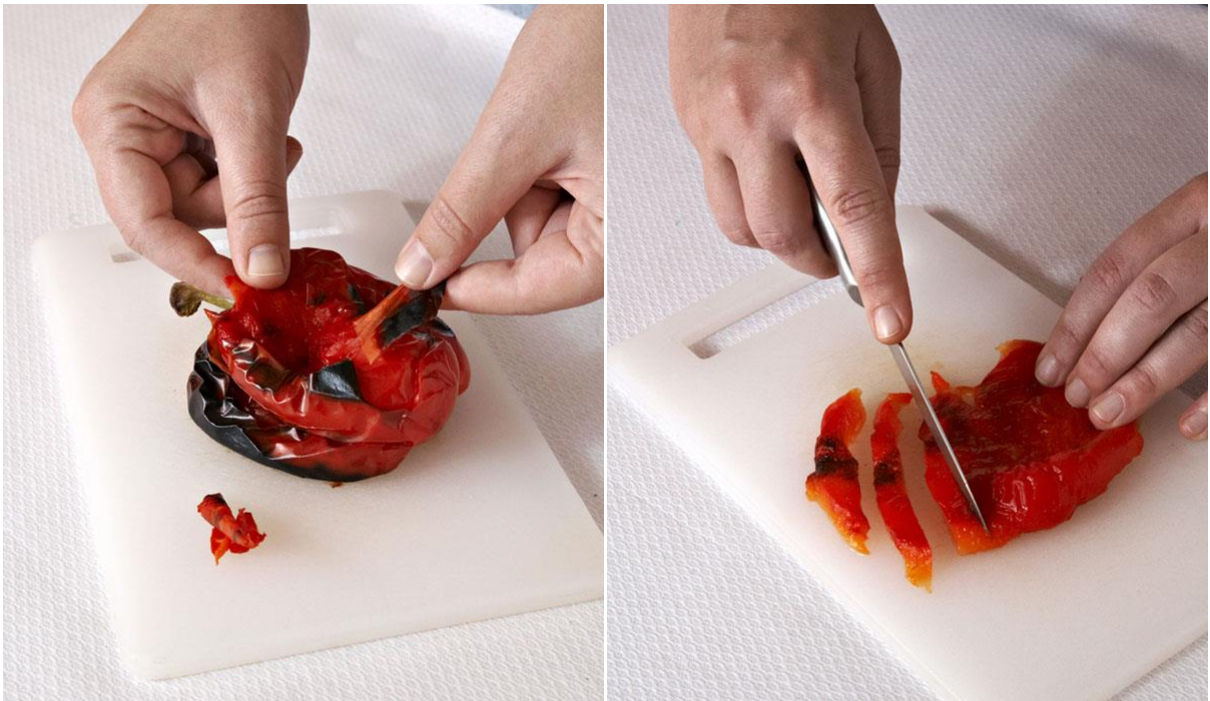


3. Une fois la peau grillée, il y a plusieurs solutions également. Dans tous les cas, on va attendre que les poivrons refroidissent pour ne pas se brûler les doigts !

- placez-les dans un saladier et fermez avec le couvercle pour bien refermer hermétiquement

- enfermez les poivrons dans un sac congélation ou dans un papier aluminium, de manière bien hermétique

4. Dès qu'ils sont froids, vous pouvez les peler facilement. Il vous suffira de les émincer en fines lanières et de les faire mariner dans de l'huile d'olive et de l'ail.



### **PELER DES POIVRONS CRUS**

Si tu veux peler des poivrons crus, il suffit de les plonger quelque minutes dans l'eau bouillante. Leur peau s'enlèvera très facilement.