

ESTD 2016

**SOUL&SPICE**

Taste That Matters



SEBASTIAN  
**COPIEN**

Sebastian Copien est un chef professionnel végétarien, auteur de plusieurs best-sellers culinaires et fondateur de la plus grande école de cuisine en ligne végétarienne d'Europe, « Vegan Masterclass ». Son objectif est d'intégrer durablement la cuisine végétarienne dans la gastronomie et les foyers, pour un monde où la nourriture est délicieuse et saine, bénéfique pour tous les êtres vivants et notre environnement.

SoulSpice est synonyme d'épices de qualité exceptionnelle, 100 % bio, sélectionnées dans les meilleures régions de culture du monde, produit en partenariat avec des petits producteurs payés équitablement.

[www.soul-spice.fr](http://www.soul-spice.fr)



# POIVRONS GRILLÉS ALIAS « FAUX-MON » À LA CRÈME DE RAIFORT

Une recette de Sebastian Copien

## INGRÉDIENTS

### POIVRONS GRILLÉS :

- 2 gros poivrons rouges

### Assaisonnement :

- 1 gousse d'ail, écrasée
- 2 c.s. d'**Ocean Umami** de SoulSpice
- 3 c.s. d'aneth frais, finement coupé
- 2 c.s. d'eau
- 3 c.s. d'huile d'olive

### CRÈME RAIFORT :

- 5 c.s. de raifort frais râpé
- 1 pot de crème aigre végétalienne (ou mélanger 50 % de fromage frais végétalien avec 50 % de yaourt végétalien)
- 1 c.c. de zeste d'orange bio râpé (selon votre goût)
- 1 c.s. de sirop d'érable
- *Fleur de sel* (de SoulSpice) pour assaisonner

## RECETTE

### POIVRONS GRILLÉS :

Préchauffer le four à 250 °C en mode chaleur tournante avec grill supérieur.

Couper les 2 poivrons en deux dans le sens de la longueur et placer-les sur une plaque de cuisson. Enfourner pendant environ 15 minutes jusqu'à ce que la peau des poivrons soit complètement noire. Retirer les poivrons du four et couvrir avec un linge de cuisine humide. Laisser-les refroidir. Retirer la peau brûlée des poivrons et jeter. Éviter les poivrons et couper en morceaux d'environ 2 cm x 4 cm avec un couteau.

Mélanger tous les ingrédients de l'assaisonnement et y ajouter les morceaux de poivrons. Disposer les morceaux de poivrons sur une assiette et couvrir avec de film alimentaire. Placer au réfrigérateur pendant au moins 1 heure.

**Chronologie :** Idéalement, préparer les poivrons grillés la veille et laisser mariner toute la nuit au réfrigérateur. Sortir du réfrigérateur 20 minutes avant de les déguster et assaisonner à nouveau avec du sel si nécessaire.

### CRÈME RAIFORT :

Mélanger tous les ingrédients et assaisonner avec du sel et du poivre.

**Astuce :** Le raifort se marie parfaitement avec le thème marin. Si vous n'en trouvez pas frais, utilisez du raifort en pot.

**Présentation :** Tartiner une tranche de pain blanc grillée avec la crème et disposer le « faux-mon » de poivron par-dessus. Régalez-vous !