


LÉGUMES AU PIMENT, GINGEMBRE ET À LA CORIANDRE

Préparation	15min
Cuisson	10min
Total	25min
Part(s)	4 personnes
Difficulté	



Ingrédients :

1 poivron rouge	1 cuillère à soupe de beurre
2 oignons moyens	Piment Birds eye entier FUCHS
150 g de maïs doux (en conserve) bien égoutté	Gingembre mignonette FUCHS
2 cuillères à soupe d'huile	Coriandre fraîche ou persil plat

Préparation :

1. Laver le poivron, le couper en deux, retirer les graines et le tailler en julienne. Éplucher les oignons et les tailler également en julienne.
2. Faire chauffer une poêle et y mettre l'huile et le beurre. Ajouter le poivron et l'oignon et faire revenir à feu vif pendant deux minutes. Laisser dorer un peu.
3. Couvrir la poêle et laisser étuver les légumes dans leur jus à feu moyen pendant huit à dix minutes. Remuer de temps en temps afin qu'ils n'attachent pas.
4. Ensuite, ajouter le maïs, mélanger et poursuivre la cuisson. En fonction de l'intensité du piquant désirée, assaisonner avec du Piment Birds eye selon goût et du Gingembre.
5. Dresser les légumes dans une jatte et les parsemer de coriandre fraîche ou de persil. Servir pour accompagner des steaks, garnir des wraps végétariens ou des burgers.

