

Poivrons shishito grillés avec aïoli fumé à l'ail

Des poivrons shishito rapidement grillés accompagnés d'un aïoli crémeux à l'ail constituent un apéritif qui respecte la glycémie, prêt en seulement 10 minutes avec très peu d'huile.

Préparation: 5 min

Cuisson: 5 min

Total: 10 min

Portions: 4

GL 0.9 / GI 25

Ingrédients

high smoke point oil for searing huile d'avocat

mild Japanese peppers, about 1 in 10 is spicy poivrons shishito

for finishing fleur de sel

for serving quartiers de citron

use avocado oil mayo for best health benefits mayonnaise

freshly squeezed jus de citron frais

large clove, finely grated or pressed gousse d'ail, râpée

for aioli seasoning sel fin

adds smoky depth without heat paprika fumé

Instructions

Step 1

Préparez l'aïoli fumé à l'ail en mélangeant la mayonnaise, le jus de citron, l'ail râpé, le paprika fumé et le sel fin dans un petit bol. Fouettez bien jusqu'à ce que tous les ingrédients soient complètement incorporés et que le mélange soit lisse et crémeux. Goûtez et ajustez l'assaisonnement avec du sel ou du jus de citron supplémentaire si nécessaire. Réservez à température ambiante pendant que vous préparez les poivrons.

Step 2

Rincez les poivrons shishito à l'eau froide et séchez-les complètement avec du papier absorbant ou un torchon propre. Toute humidité sur les poivrons les fera cuire à la vapeur plutôt que de griller, alors assurez-vous qu'ils sont bien secs.

Step 3

Chauffez une grande poêle en fonte ou une poêle à fond épais à feu moyen-vif. Ajoutez l'huile d'avocat et faites tourner pour enrober le fond de la poêle. Laissez l'huile chauffer jusqu'à ce qu'elle brille et commence tout juste à fumer légèrement - cette température élevée est essentielle pour un bon grillage.

Step 4

Ajoutez tous les poivrons shishito dans la poêle chaude en une seule couche, en travaillant par lots si nécessaire pour éviter de surcharger. Laissez-les reposer sans les déranger pendant 30 à 45 secondes pour développer des taches grillées sur le premier côté. Cette saisie initiale est cruciale pour développer l'aspect grillé caractéristique.

Step 5

À l'aide de pinces, retournez et faites tourner les poivrons toutes les 30 secondes, en permettant à chaque côté de griller et de se boursoufler. Continuez la cuisson pendant 3 à 4 minutes au total jusqu'à ce que les poivrons soient grillés partout avec des taches foncées, qu'ils aient légèrement ramolli, mais conservent toujours leur couleur verte vive et leur intégrité structurelle. Ils doivent être tendres mais pas complètement cuits.

Step 6

Transférez immédiatement les poivrons grillés dans un plat de service. Pendant qu'ils sont encore chauds, saupoudrez généreusement de fleur de sel, en permettant aux cristaux de sel d'adhérer aux poivrons chauds.

Step 7

Servez les poivrons immédiatement pendant qu'ils sont chauds, accompagnés de l'aïoli fumé à l'ail pour tremper et de quartiers de citron frais sur le côté. Pressez le jus de citron sur les poivrons juste avant de manger pour un contraste acidulé et vif avec l'aïoli riche. Mangez les poivrons entiers en les tenant par la tige.