

Poivrons shishito grillés avec aïoli fumé à l'ail

Des poivrons shishito rapidement grillés accompagnés d'un aïoli crémeux à l'ail, un apéritif qui respecte la glycémie et se prépare en 10 minutes avec peu d'ingrédients.

Préparation: 5 min

Cuisson: 5 min

Total: 10 min

Portions: 4

GL 0.9 / GI 25

Ingédients

high heat cooking oil huile d'avocat

about 20-25 peppers poivrons shishito

for finishing fleur de sel

for serving quartiers de citron

use avocado oil mayo for best quality mayonnaise

from about half a lemon jus de citron frais

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

for aioli sel fin

adds smoky depth 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 jusqu'à ce que le mélange soit lisse et bien homogène. Goûtez et ajustez l'assaisonnement avec du sel ou du jus de citron supplémentaire si nécessaire. Réservez pendant que vous préparez les poivrons. Pour une option plus légère, remplacez la moitié ou la totalité de la mayonnaise par du yaourt grec.

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 bien griller.

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 couvrir uniformément le fond de la poêle. Chauffez jusqu'à ce que l'huile soit brillante et commence tout juste à fumer, environ 2 minutes.

Step 4

Ajoutez délicatement les poivrons shishito séchés dans la poêle chaude en une seule couche. Laissez-les reposer sans les bouger pendant 30 à 45 secondes pour développer une bonne coloration sur le premier côté. Vous devriez entendre un grésillement immédiat lorsqu'ils touchent la poêle.

Step 5

À l'aide de pinces, retournez les poivrons et continuez la cuisson en les tournant toutes les 30 secondes, jusqu'à ce qu'ils soient grillés et noircis de tous les côtés. Les poivrons doivent être légèrement ramollis mais toujours d'un vert vif et garder leur forme, environ 3 à 4 minutes de cuisson au total.

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 la laissant adhérer aux surfaces grillées.

Step 7

Servez les poivrons chauds avec l'aïoli fumé à l'ail pour tremper et des quartiers de citron frais à presser. Pour les manger, tenez chaque poivron par la tige, trempez-le dans l'aïoli et savourez la chair tendre en évitant la tige et les graines. Chaque portion fournit environ 8 à 10 poivrons.