

## Mes pâtes aux poivrons *(Plats principaux à base de pâtes et de riz)*



### Préparation

Couper les poivrons en tranches et les épépiner, puis les mettre dans un plat allant au four. Saler et ajouter un peu d'huile d'olive, puis mettre au four à 220°C pendant 40 minutes. Couper l'oignon rouge en fines tranches. Faire revenir l'oignon dans une casserole en le faisant caraméliser avec le sucre, le sel et un tout petit peu de vin blanc. Peler les poivrons après les avoir cuits au four, puis les couper en petits morceaux. Faire cuire les pâtes dans une casserole d'eau bouillante salée. Faire sauter les pignons de pin dans une poêle avec l'huile restante des oignons, puis faire sauter les morceaux de poivrons avec les pignons, les raisins secs et rectifier l'assaisonnement de sel. Servir les spaghettis mélangés avec la sauce et décorés avec quelques tranches d'oignon cuit.

### Conseils

Les poivrons rouges sont très bons crus, à tremper dans une sauce ou à manger dans des salades croquantes ou des salades de riz. Les poivrons jaunes se prêtent très bien à la cuisson longue, en particulier dans des recettes telles que les ragoûts de viande. Quant aux poivrons verts, il n'y a rien de mieux que de les faire frire!

### Anecdotes

Le poivron a des propriétés extraordinaires pour tonifier! Les poivrons verts sont parfaits pour purifier l'organisme, les jaunes sont des antioxydants fabuleux, tandis que les rouges sont plus riches en nutriments et beaucoup plus nourrissants. Bref, toute la famille aura son poivron préféré!

### Information

**Préparation** 45 minutes

**Temps total** 50 minutes

**Pour X** Pour 2 personnes

**Niveau de difficulté** Facile

la terra di Puglia



### ACQUISTA SUL NOSTRO SHOP

Autentici prodotti di Puglia solo su  
[shop.laterradipuglia.it](http://shop.laterradipuglia.it)

**Sconto del 10%**

utilizzando questo codice entro 31/12

RICETTE-2016

[clicca qui per accedere](#)

### Ingrédients

**Spaghetti** 200 grammes

**Poivrons** 400 grammes (rouges et jaunes)

**Raisins secs** 10 grammes

**Pignons de pin** 10 grammes

**Oignons rouges de tropea** 50 grammes

**Sucre**

**Sel**

**Huile**

**Vin blanc**