

## Peperonata

- 3 poivrons de couleurs variées
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de sel épicé

Coupez les poivrons en deux et retirez les graines. Après les avoir lavés et séchés, découpez-les en fines lanières.

Dans un bol, mélangez les poivrons avec l'huile et le sel, en remuant bien pour les assaisonner uniformément.

Versez le tout dans une poêle antiadhésive et faites revenir à feu vif pendant environ 10 minutes, jusqu'à ce que les poivrons soient dorés, tout en conservant une texture légèrement croquante.

### Qu'est-ce que la peperonata?

*La peperonata est un plat traditionnel de la cuisine méditerranéenne, en particulier du sud de l'Italie, préparé avec des poivrons, des oignons et des tomates. Son origine reste floue, mais on pense qu'il a été inventé au Moyen Âge. Pour obtenir une peperonata délicieuse et savoureuse, il est essentiel de cuire lentement les ingrédients avec de l'huile d'olive et les épices de votre choix.*

*La polyvalence de cette recette en fait un excellent accompagnement, une entrée ou même un plat principal, pouvant être dégusté chaud ou froid. Elle est souvent servie avec du pain grillé ou des pommes de terre au four. En Italie, la peperonata est devenue une spécialité de la cuisine*



*italienne, préparée dans de nombreuses régions, comme la Calabre, les Pouilles, la Sicile et la Campanie. Bien que les recettes puissent légèrement varier selon la région, l'essence du plat reste la même : un délicieux mélange de saveurs méditerranéennes.*

*Aujourd'hui, la peperonata est un plat très apprécié dans le monde entier pour sa simplicité et son goût exquis. En suivant le temps de cuisson, elle est facile à préparer et peut être personnalisée selon les goûts individuels, en devenant un choix populaire pour des dîners informels ou pour cuisiner entre amis.*

