

## Coupelle de poivron

---

2 grands poivrons oranges  
¼ de c. à café de sel, une prise de poivre  
1 tranche de toast de la veille, en dés  
2 c. à soupe de graines de courge  
4–8 tranches de jambon cru  
quelques feuilles de salade de chêne  
ciboulette en fleurs

Sauces à salade: 1½ portion de sauce estivale ou printanière

Couper les poivrons en deux dans le sens de la longueur, les épépiner, en ôter les parties blanches, saler et poivrer. Faire cuire env. 5 min au panier-vapeur couvert, retirer et laisser refroidir. Griller dans une sauteuse les dés de pain, sans adjonction de matière grasse, puis les graines de courge, mélanger et laisser refroidir. Déposer 1 à 2 tranches de jambon cru sur 4 assiettes, décorer de feuilles de salade de chêne et verser un peu de sauce. Poser ½ poivron sur chaque assiette, remplir du mélange de dés de pain et graines de courge, y verser le reste de la sauce et décorer de ciboulette.

