

Poivrons farcis

Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :20 min

Temps de cuisson/repos :55 min

Calories par portion : 123.5 Kcal

Charge glycémique par portion: 1.227

Les ingrédients

- 100.0 gr Fromage de Chèvre
- 2.0 u Poivron rouge
- 2.0 u Tomate
- 0.5 u Aubergine
- 1.0 u Oignon
- 1.0 u Echalote
- 2.0 cs Persil
- 1.0 cs Huile d'Olive
- 2.0 u gousse ail
- 1.0 p Poivre
- 1.0 p Sel

Etape 1:Préparation des poivrons

Laver les poivrons et couper le chapeau. Epépiner l'intérieur des poivrons et enlever le blanc.

Etape 2: Préparation de la farce

Laver et couper les tomates en dès. Couper le chèvre en dès et le mélanger aux tomates.

Laver et couper en cube de 1cm l'aubergine. Eplucher l'oignon , les gousses d'ail et l'échalotte puis les faire dorer dans une poêle avec l'huile d'olive. Ajouter enjuite l'aubergine avec le persil ciselé. Arrêter la cuisson une fois que les auergines se sont attendris. Ajouter ce mélange au tomate chèvre, votre farce est prête.

Farcir les poivrons avec la farce, remettre les capeaux pui recouvrir d'un filet d'huile d'olive.

Etape 3:Cuisson

Préchauffer le four pendant 10min à 200°C et mettre à cuire les poivron pendant 45 minutes.