

# Poivrons farcis

## Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 2

Temps de préparation :30 min

Temps de cuisson/repos :35 min

Calories par portion : 748.5 Kcal

Charge glycémique par portion: -1

## Les ingrédients

- 5.0 u Poivron rouge
- 600.0 gr Chair à saucisse
- 3.0 u gousse ail
- 3.0 p Poivre
- 3.0 p Sel
- 1.0 u Oignon
- 1.0 gr Persil
- 100.0 gr Gruyère rapé

### Etape 1:Préparation des légumes:

Laver les poivrons, couper le chapeau en largeur puis enlever les graines. Saler et poivrer légèrement l'intérieur.

### Etape 2: Préparation de la chair à saucisse:

Hacher finement les oignons, presser l'ail puis ajouter le persil que vous aurez coupé au ciseau dans un verre. Incorporer ce mélange à la chair à saucisse. Saler et poivrer le tout. Farcir les poivrons avec la chair à saucisse, les couvrir de gruyère puis ajouter le chapeau.

### Etape 3:Cuisson

Enfourner les poivrons à 210° et laisser cuire pendant 30 à 35 minutes. Vérifier régulièrement la cuisson.