

Poivrons farcis au boulghour

Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :20 min

Temps de cuisson/repos :40 min

Calories par portion : 373.5 Kcal

Charge glycémique par portion: 3.781

Les ingrédients

- 1.0 u Oignon
- 250.0 gr Chair à saucisse
- 3.0 cs Huile d'Olive
- 1.0 p Sel
- 1.0 u gousse ail
- 40.0 cl Eau
- 100.0 gr Boulghour
- 1.0 p Thym
- 1.0 u Bouillon cube boeuf
- 1.0 cs Persil
- 1.0 p Poivre
- 4.0 u Poivron rouge
- 0.5 u Aubergine

Préparation du boulghour

Dans un bol, réhydratez-le avec l'eau bouillante et le bouillon cube.

Préparation des légumes

Coupez le chapeau des poivrons, évidez des pépins et des parties blanches. Lavez, épluchez l'aubergine et découpez la en cube. Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive pour y faire dorer les dés d'aubergine et l'oignon haché.

Préparation de la farce

Dans un saladier, mélangez : la chair à saucisse avec la pulpe d'aubergine, le sel, le poivre, le boulghour

égoutté, l'ail écrasé, le persil ciselé, le thym émietté.
Garnissez les poivrons avec cette farce. Replacez les chapeaux.

Cuisson

Enfournez 40 min à 180°C.

Présentation

A proposer en plat complet avec une salade de tomates.