



POIVRONS FARCIS

POUR 4 PERSONNES

Pour un plat à gratin
d'env. 3 l, graissé

- 1 botte d'oignons avec les fanes
- 2 cs d'huile d'olive
- 500 g de viande hachée (bœuf)
- 0,75 cc de sel
- un peu de poivre
- 1½ dl d'eau
- 6 poivrons
- 200 g de fromage fondu en tranches
- 1 cs d'huile d'olive
- un peu de poivre

En collaboration avec

Betty Bossi

VOICI COMMENT FAIRE

- 1. Garnissage:** préchauffer le four à 220°C. Couper les oignons botte en biais en rondelles. Réserver quelques fanes. Faire chauffer l'huile dans une grande poêle antiadhésive. Faire revenir la viande en deux fois, env. 2 min par portion. Ajouter les oignons botte, poursuivre la cuisson avec la viande pendant env. 2 min, assaisonner. Ajouter l'eau, porter à ébullition. Baisser le feu et laisser mijoter env. 5 min.
- 2. Poivrons:** découper dans chaque poivron un chapeau d'env. 2 cm de large. Épépiner les poivrons, les poser dans le plat. Couper le fromage en dés, le mélanger à la viande hachée, farcir les poivrons avec ce mélange, remettre les chapeaux.
- 3. Cuisson:** env. 35 min dans le bas du four. Sortir du four, arroser d'huile d'olive, assaisonner. Répartir les fanes réservées dessus.

Servir avec: de la salade verte.

Préparation: env. 30 min

Cuisson: env. 35 min

Valeur nutritionnelle: portion (1/4):
579 kcal / lip 38 g / glu 16 g / pro 32 g
sans gluten

Liste de courses

Ces ingrédients sont disponibles
dans votre Coop Pronto.

