

Recette des poivrons rouges farcis au quinoa

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- * 150 g de quinoa
- * 6 poivrons rouges
- * 2 gousses d'ail
- * 2 oignons
- * 1 bouquet de persil et/ou de basilic
- * 1 œuf
- * 150 à 200 g de gruyère ou de parmesan (ou les 2)
- * un peu d'huile d'olive
- * sel et poivre



Durée : 20 minutes de préparation et 30 minutes de cuisson

Etape 1 : Laver les poivrons, couper au niveau de la queue et enlever les graines.

Etape 2 : Faire cuire le quinoa dans de l'eau bouillante légèrement salée en suivant les instructions du sachet.

Etape 3 : Couper et hacher finement l'ail, les oignons, le persil, le basilic, ajouter l'œuf battu en omelette, puis le gruyère et/ou le parmesan. Tout mélanger pour obtenir une farce.

Etape 4 : Mélanger la farce avec le quinoa cuit et rajouter 1 ou 2 c. à soupe d'huile d'olive. Ensuite farcir les poivrons avec le mélange obtenu, puis les mettre dans une marmite ou une grosse casserole.

Etape 5 : Ajouter un peu d'huile d'olive dans le fond, et laisser cuire les poivrons. Laisser cuire pendant 30 minutes environ.