



Cuisine et
dépendances

Poivrons farcis au fromage blanc



Les légumes farcis sont une constante de l'été chez moi. J'ai beaucoup aimé cette recette trouvée sur Marmiton : la farce au thon et au fromage blanc est une excellente alternative à la chair à saucisse. Bien moins grasse, elle est simple et rapide à préparer. On obtient une farce fine, très goûteuse, à condition de bien la relever avec des herbes, voire un peu de piment.

Ingrédients (pour 3 personnes) :

- 3 grands poivrons rouges
- 1 petite boîte de thon au naturel
- 200 g de tomates pelées en conserve
- 150 g de fromage blanc 20 % MG
- 2 œufs
- 25 g de chapelure
- 1 cuil à soupe d'herbes de Provence
- sel et poivre

Préparation :

Préchauffer le four Th.6 (180°C).

Mixer ensemble tous les ingrédients hormis les poivrons.

Laver les poivrons; couper un chapeau et évider l'intérieur (enlever les graines et les parties blanches) .

Farcir les poivrons avec la préparation.

Déposer les poivrons dans un plat à four avec leur chapeau à côté dessus. Enfournier et laisser cuire

35 à 40 min..

Servir chaud, accompagné de pâte ou de riz.

Le 9 août 2010 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2010/08/09/18768923.html>