



POIVRON FARCI QUINOA TOMATE FETA

POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

2 POIVRONS	BATAVIA
120G DE QUINOA BLOND	SEL ET POIVRE
50G DE TOMATES CERISES JAUNES	½ CUBE DE BOUILLON DE LÉGUMES
50G DE FROMAGE DE BREBIS TYPE SALAKIS	500ML D'EAU
50G DE SAUCE TOMATES FRAÎCHES	VINAIGRETTE TOMATE BASILIC
20G DE RAISINS SECS DE CORINTHE	½ TOMATE
20ML D'HUILE DE COLZA	1CC DE MOUTARDE
HERBES DE PROVENCE (1 BOUQUET)	1 CS DE VINAIGRE DE VIN
	30ML D'HUILE D'OLIVE
	BASILIC
	SEL

PRÉPARATION

POUR LE BOUILLON DE LÉGUMES

- Faire bouillir l'eau dans une casserole.
- Ajouter le cube de bouillon.
- Sortir du feu une fois le cube fondu. Réserver.
- Laver les légumes.
- Couper ensuite les poivrons et tomates en deux.
- Faire cuire le quinoa à feu doux dans le bouillon de légumes, jusqu'à absorption complète.
- Le germe doit se détacher.
- Ajouter les raisins secs et réserver.
- Assaisonner les ½ poivrons avec de l'huile d'olive et le bouquet de Provence.
- Précuire au four pendant 6 à 8 min à 180°.
- Lier le quinoa avec les tomates cerises et la sauce tomate.
- Farcir les poivrons avec cette préparation.
- Ajouter la feta émiettée.
- Finir la cuisson au four pendant 15 min à 160°.
- Sortir du four et réserver.

POUR LA VINAIGRETTE

- Laver la tomate et le basilic
- Éépiner et couper la tomate en petits dés.
- Mélanger la moutarde avec le vinaigre de vin et le sel.
- Puis ajouter l'huile d'olive petit à petit tout en mélangeant.
- Ajouter les dés de tomate.
- Juste avant de servir, ajouter le basilic préalablement ciselé. Mélanger à nouveau.
- Dans une assiette, déposer un ½ poivron, un peu de salade et arroser de vinaigrette.



SUGGESTION DE PRÉSENTATION

DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Pour 321g - 313 Kcal :

Glucides : 26g dont Sucres : 9,2g,
Lipides : 19,7g dont AG Saturés : 3,9g,
Protéines : 7,9g, Fibres : 4,5g, Sel : 1,1mg,
Calcium : 65,2mg, Fer : 13,3mg



ALLERGÈNES : LAIT – SULFITES – MOUTARDE