

Poivrons farcis à la méditerranéenne



adapté d'une recette du magazine Good Food, "mediterranean stuffed peppers"

Pour 2 personnes

prep 15 minutes

Cuisson 25 minutes

2 poivrons rouges de bonne taille
85g couscous (j'utilise la graine moyenne)
1 petite csoupe huile olive
1 poignée de pignons de pin
1 poignée d'olives noires
100g environ de féta (la moitié d'un paquet)
1 poignée de tomates cerise
1 petit bouquet de basilic

Préchauffer le four à 200°C/180°C chaleur tournante/gaz6.

Laver les poivrons, ne pas jeter le trognon mais les ouvrir en 2 dans leur longueur en partageant ainsi la queue en 2. Ôter soigneusement les graines et les lamelles blanches. Placer les poivrons sur une assiette et mettre au micro-ondes 5 minutes en puissance moyenne, (500W pour moi).

Pendant ce temps, mettre la bouilloire à chauffer, préparer la semoule de couscous dans un bol résistant à la chaleur, ajouter l'huile d'olive, pas de sel et verser 125ml d'eau bouillante, mélanger, couvrir d'un film plastique et oublier 10 minutes.

En profiter pour, le cas échéant, dénoyauter les olives, et les hacher grossièrement.

Couper les tomates cerise en 2 ou en 4 selon leur taille. Ciseler finement le basilic.

Placer les poivrons précuits dans un plat allant au four (ou sur une plaque à pâtisserie pour moi).

Quand le couscous est gonflé, l'égrener à la fourchette.

Ajouter au couscous les olives, les tomates, les pignons, émietter la féta, mélanger, ajouter le basilic, mélanger et farcir les poivrons. On peut éventuellement réserver un peu de basilic pour décorer après cuisson. Arroser d'un tout petit filet d'huile d'olive pour finaliser la préparation.

Enfourner pour 10 minutes.