

Poivrons rouges farcis

2X  personnes •  Facile •  Préparation 10 mn •  Cuisson 30 mn



Ingrédients

✓ 2 poivrons rouges (plutôt ronds que longs, avec une bonne assise, environ 150 g)

✓ 4 c. à soupe d'huile d'olive

Pour la farce :

✓ 50 g de **Fusillis (pâtes torsadées) Loprofin**

✓ 2 c. à soupe d'huile d'olive

✓ 150 g de poivrons

✓ 75 g de poireaux émincés

✓ 1 brique de **SNO-PRO Loprofin** (soit 200 mL)

✓ 1 pointe de couteau de noix de muscade râpée

✓ 1 c. à soupe de persil frais haché

✓ 2 c. à café de **Farine Loprofin**

✓ Sel fin, poivre du moulin

Préparation

Remplir une grande casserole aux trois quarts d'eau, ajoutez une c. à soupe d'huile d'olive et du sel. Portez à ébullition. Y verser les **Fusillis Loprofin** tout en remuant régulièrement. Cuire pendant 8 mn. Au bout de ce temps, les égoutter et les rafraîchir à l'eau tiède. Réserver les pâtes.

Dans une autre casserole, faire bouillir de l'eau salée et cuire les poivrons 3 mn pour les attendrir et diminuer leur amertume. Les refroidir dans une grande bassine d'eau.

Dans une poêle, faire revenir les poireaux émincés dans 1 c. à soupe d'huile d'olive pendant 2 à 3 mn à feu moyen pour les faire légèrement colorer. Tout en remuant, ajouter les $\frac{3}{4}$ du **SNO-PRO Loprofin**, la pointe de noix de muscade, porter à ébullition et laisser cuire à feu doux pendant 3 mn.

Ajouter la **Farine Loprofin** au reste du **SNO-PRO Loprofin** et mélanger jusqu'à l'obtention d'un liquide homogène.

Ajouter progressivement aux ingrédients de la poêle, porter à ébullition jusqu'à épaississement de la sauce. Ajouter les pâtes cuites, le persil haché. Saler et poivrer.

Verser dans un plat allant au four 2 c. à soupe d'huile d'olive, saler. Couper l'extrémité des poivrons côté queue, et les conserver. Evider les poivrons avec précaution. Remplir les poivrons avec la farce en tassant bien, recouvrir de l'extrémité du poivron avec queue. Saler les poivrons et poivrer. Enfourner pendant 30 mn au four préchauffé à 220°C, en arrosant régulièrement les poivrons avec l'huile contenue dans le plat.

Pour une portion	Valeur énergétique	EP	PHE	VAL	MET	LEU	LYS	TYR
	352 kcal	2,61 g	91 mg	105 mg	30 mg	156 mg	127 mg	56 mg
		4 1/2 parts	4 1/5 parts	3 parts	3 parts	5 parts		

Plats

Loprofin