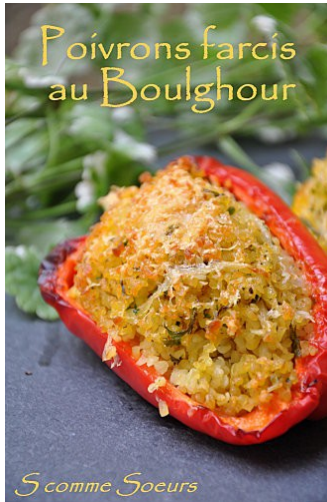


Poivrons farcis au Boulghour



Ingrédients pour 4 personnes ou 8 demi poivrons farcis:

4 poivrons de différentes couleurs

2 verres de boulghour

4 verres d'eau

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 oignon

1 gousse d'ail

1 tablette de bouillon de légumes bio

2 branches de persil

2 branches de basilic

20g de parmesan râpé

Préparation:

- Laver les poivrons puis les couper en 2 dans le sens de la longueur. Retirer les pépins et les parties blanches. Cuire les demi poivrons dans un cuiseur vapeur pendant 8 minutes.

- Dans une sauteuse, faire revenir l'oignon émincé et l'ail dans l'huile d'olive. Ajouter le boulghour et faire revenir quelques minutes. Verser l'eau puis ajouter la tablette de bouillon de légumes. Laisser mijoter jusqu'à absorption complète du liquide (compter 15 minutes environ). Hors du feu, ajouter le persil et le basilic finement ciselé. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire et réserver.

- Placer les demi poivrons dans un plat allant au four. Les saler et les poivrer puis les garnir de boulghour. Saupoudrer le dessus de parmesan râpé puis arroser d'un filet d'huile d'olive. Enfourner à 190°C pour 20- 25 minutes.

