



## POIVRONS FARCIS

### Ingrédients pour 4 personnes :

1 poivron rouge  
1 poivron vert  
1 boîte de maïs  
1 boîte de thon  
1 poignée d'haricots verts  
4 bâtonnets de surimi  
Quelques feuilles de salade  
4 mini brochettes en bois  
Sel, poivre, vinaigrette

### *Préparation*

Commencez à faire cuire vos haricots verts dans une casserole d'eau chaude. Pendant ce temps versez dans un saladier le maïs et le thon égoutté, puis mélangez.

Coupez vos poivrons en deux, puis évidez-les. Réservez.

Laissez vos haricots verts refroidir.

Détaillez vos haricots en petits morceaux puis mélangez-les à la préparation maïs et thon. Salez et poivrez, puis ajoutez une vinaigrette suivant vos goûts.

Remplissez votre poivron de la préparation, puis enfoncez dans votre mini brochette en bois un bâtonnet de surimi et terminez par quelques feuilles de salade, et plantez le tout dans votre poivron. Répétez l'opération pour les 3 demi-poivrons restants.

A déguster froid.

***Bon appétit !***