



Légumes variés
Poivrons farcis



1h40 **40 min** **1h** **0** **253**

TEMPS TOTAL **PRÉPARATION** **CUISSON** **REPOS** **CALORIES**

Ingrédients
pour **4** personnes

**Ingrédients pour les
poivrons farcis**

2 **Poivron(s)**
2 **Poivron(s)**
3 **Tomate(s)**
1 **Aubergine**
100 g **Gruyère**
70 g **Olives noires**
3 **Filet(s) d'anchois**
30 g **Persil plat**
4 feuille(s) **Basilic**
1 pincée(s) **Origan séché**
4 c. à café **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Préparation des ingrédients de la farce

- 1 Laver l'aubergine, la sécher, retirer les extrémités et la couper en dés.
- 2 Saler et laisser dégorger dans une passoire pendant 1/2 heure.
- 3 Couper le gruyère en dés.
- 4 Faire tremper les filets d'anchois dans l'eau pendant 10 minutes. Égoutter, hacher et réserver.
- 5 Cette étape permet de les dessaler.
- 6 Dénoyer les olives et les couper en rondelles.
- 7 Nettoyer, sécher et ciseler le persil.
- 8 Laver, sécher, peler et épépiner les tomates. Les couper en dés.

Étape 2

Préparation de la farce

- 1 Mettre le gruyère, les olives, le persil, le basilic et les tomates dans un saladier.
- 2 Rincer les aubergines, les sécher à l'aide de papier absorbant et les ajouter au contenu du saladier, ainsi

que les anchois et l'origan.

- 3 Poivrer et mélanger.
- 4 Saler modérément, les anchois étant déjà très salés.

Étape 3

Préparation des poivrons

- 1 Préchauffer le four à 180°C (Th.6).
- 2 Laver et sécher les poivrons.
- 3 Enlever le pédoncule des poivrons, couper les sommets et les réserver. Enlever les pépins et les nervures centrales à l'aide d'un petit couteau.
- 4 Farcir les poivrons à l'aide de la préparation aux aubergines et aux anchois. Verser une cuillère à café d'huile d'olive et replacer le sommet.
- 5 Mettre les poivrons dans un plat huilé et enfourner pendant une heure.
- 6 Servir chaud ou froid.