

POIVRONS FARÇIS À LA MÉRIDIONALE

4 personnes

Préparation : 30 min

Cuisson : 25 min

Difficulté : 3 / 4

Ingrédients :

4 poivrons
1 tomate
1 belle tranche de thon blanc
4 petits fromages de chèvre frais
1 gousse d'ail
1 échalote
1 petite botte de ciboulette
3 c. à soupe d'huile d'olive



Préparation :

1 - Préchauffez votre four à 180°C (th. 6).

2 - Coupez les poivrons en 2, videz-les et disposez-les sur la grille recouverte de papier d'aluminium. Enfournez-les en position médiane, 10 minutes de chaque côté.

3 - Pendant ce temps, émincez le thon, ciselez l'échalote et pressez l'ail. Faites revenir le tout dans une poêle avec 2 c. à soupe l'huile d'olive, puis ajoutez les fromages émiettés et la ciboulette ciselée. Réservez dans un plat à part.

4 - Coupez la tomate en dés et faites revenir 3 minutes à la poêle avec une cuillère à soupe d'huile d'olive. Réservez.

5 - Sortez les poivrons du four. Retirez la peau à l'aide d'un couteau si celle-ci se décolle.

5 - Farcissez avec la préparation et remettez le tout au four pendant 3 minutes.

5 - Au moment de servir, disposez ça et là les dés de tomates et décorez d'herbes aromatiques en brins.

*Suggestion
d'accompagnement :
Blaisac Rosé, servi bien
frais entre 8 et 10°C.*

