



POIVRONS FARCIS AUX LÉGUMES ET AU QUINOA

avec tomates séchées et courgettes

VÉGÉ



BONJOUR QUINOA

Une graine au subtil goût de noix
provenant tout droit d'Amérique du Sud!

TEMPS: 30 MIN



Quinoa blanc



Poivron



Échalote



Ail



Tomates séchées



Courgette



Persil



Fromage
bocconcini



Herbes
de Provence



Concentré de
bouillon de légumes



Vinaigre
balsamique



Mélange
printanier

SORTEZ

- Plaque à cuisson
- Tasses à mesurer
- Petite casserole
- Petit bol
- Cuillères à mesurer
- Sucre
- Presse-ail
- Grande poêle antiadhésive
- Fouet
- Sel et poivre
- Huile d'olive ou de canola

(1 c. à thé | 2 c. à thé)

INGRÉDIENTS

2 pers | 4 pers

- Quinoa blanc ½ tasse | 1 tasse
- Poivron 380 g | 760 g
- Échalote 50 g | 100 g
- Ail 6 g | 12 g
- Tomates séchées 20 g | 40 g
- Courgette 200 g | 400 g
- Persil 7 g | 14 g
- Fromage bocconcini 2 100 g | 200 g
- Herbes de Provence 9 ½ c. à table | 1 c. à table
- Concentré de bouillon de légumes 1 | 2
- Vinaigre balsamique 9 1 c. à table | 2 c. à table
- Mélange printanier 56 g | 113 g

ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

- 0 Fish/Poisson
- 1 Wheat/Blé
- 2 Milk/Lait
- 3 Egg/Oeuf
- 4 Soy/Soja
- 5 Tree Nut/Noix
- 6 Mustard/Moutarde
- 7 Peanut/Cacahuète
- 8 Sesame/Sésame
- 9 Sulphites/Sulfites
- 10 Crustacean/Crustacé
- 11 Shellfish/Fruit de Mer

*Wash and dry all produce.



BON DÉPART



Préchauffer le four à la fonction **griller** (pour les poivrons). Commencer à cuisiner lorsque le four est à la bonne température! Selon la taille des poivrons, il peut rester de la farce. À consommer en accompagnement ou dans une salade!



1 CUIRE LE QUINOA

Laver et sécher tous les aliments.*

Dans une petite casserole, ajouter **1 ¼ tasse** d'eau (dbl pour 4 pers) et le(s) **concentré(s) de bouillon**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Entre-temps, hacher finement les **tomates séchées**. Dans l'**eau bouillante**, ajouter le **quinoa**, les **tomates séchées** et **½ c. à table** d'**herbes de Provence** (dbl pour 4 pers). Baisser à feu moyen-doux. Couvrir et cuire jusqu'à ce que le **quinoa** soit tendre et que l'**eau** soit absorbée, de 15 à 18 min.



4 CUIRE LES LÉGUMES

Dans une grande poêle anti-adhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis la **courgette**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'elle soit tendre, 3 min. Baisser à feu moyen. Ajouter l'**échalote** et l'**ail**. Cuire en remuant jusqu'à ce que l'**échalote** ramollisse, de 3 à 4 min.



2 GRILLER LES POIVRONS

Entre-temps, couper les **poivrons** en deux, puis en retirer le **cœur** pour créer une forme de bol (garder les tiges). Sur une plaque à cuisson, placer les **poivrons** côté coupé vers le bas et arroser de **½ c. à thé** d'**huile**. **Saler** et **poivrer**. Griller au **centre** du four jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants, de 8 à 10 min.



5 FARCIR LES POIVRONS

Lorsque le **quinoa** est cuit, l'ajouter à la poêle, puis ajouter le **bocconcini** et la **moitié** du **persil**. Cuire en remuant jusqu'à ce que l'**eau** soit absorbée, de 1 à 2 min. **Saler** et **poivrer**. Répartir la **farce** dans les **poivrons**. Dans un petit bol, fouetter **1 c. à table** de **vinaigre** (dbl pour 4 pers), **1 c. à thé** de **sucre** (dbl pour 4 pers), et **2 c. à table** d'**huile** (dbl pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**.



3 PRÉPARATION

Entre-temps, peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Couper le **courgette** en cubes de 1,25 cm (½ po). Couper le **bocconcini** en cubes de 0,5 cm (¼ po). Peler, puis couper l'**échalote** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Hacher finement le **persil**.



6 FINIR ET SERVIR

Répartir le **mélange printanier** dans les assiettes et napper de **vinaigrette**. Servir avec les **poivrons farcis** et les saupoudrer **du reste** de **persil**.

AROMATIQUE!

Le secret de ce plat parfumé?
Les herbes de Provence!