



Toque & Tablier



## Poivrons farcis au quinoa et légumes

**Pour 4 personnes.  
Préparation 15 min**

**Bien s'organiser :** Vous pouvez préparer ce plat en avance, vous le réchaufferez au dernier moment si vous voulez le manger chaud. Sinon, dégustez-le tiède ou froid !

### Ma liste de courses... Chez

#### Le primeur :

- 90 g d'aubergine
- 75 g de courgette
- 130 g de tomate
- 1 demi-oignon
- 1 petite gousse d'ail
- 4 poivrons de toutes les couleurs
- 1 petit bouquet de cerfeuil

#### L'épicier :

- 150 g de quinoa
- 50 g de pignons de pin
- Huile d'olive
- Sel et poivre

#### Le fromager :

- 140 g de fromage de chèvre crémeux (type Chabichou ou le crémeux de la marque Petit Billy)

1. Préchauffez le four à 230°. Lavez les poivrons. Coupez le chapeau.



2. Evidez-les entièrement. Enfermez-les de manière hermétique dans du papier d'aluminium pour 20-30 minutes (à vous de voir si vous les voulez croquants ou bien cuits). Au terme de la cuisson, éteignez le four mais laissez les poivrons si vous voulez servir ce plat chaud (dans le four, ils resteront bien chauds)
3. Faites cuire le quinoa le temps indiqué sur le paquet. Réservez-le.
4. Coupez l'oignon et l'ail en petits morceaux (pour savoir comment s'y prendre facilement, regardez mon geste du chef). Faites-les blondir doucement dans une sauteuse. Pendant ce temps, coupez l'aubergine, les tomates et les courgettes en petits dés. Ajoutez-les dans la sauteuse, versez un demi-verre d'eau, salez, poivrez, couvrez et faites-les revenir sur feu modéré pendant 15 minutes. Ajoutez le quinoa, mélangez et laissez-le réchauffer dans la sauteuse.
5. Hors du feu, ajoutez les dés de fromage et le cerfeuil ciselé (sauf quelques feuilles pour la décoration). Et réservez le tout dans un récipient.
6. Dans la sauteuse, faites torréfier (ou dorer) les pignons de pin à sec. Faites attention, ils brûlent très vite. Ajoutez-les dans la farce. Goûtez, rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Farcissez les poivrons de cette farce et envoyez-les chauds, tièdes ou froids !