

Poivrons farcis



4 pour personnes



15' préparation

45' cuisson

Niveau
FACILE

Ingrédients

- 4 poivrons
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon gros
- 2 courgettes
- 2 tomates grosses ou moyennes
- 2 c. à s. d'origan
- Gruyère râpé
- 1 branche de persil frais
- Huile d'olive
- Sel et poivre



- 1 Laver les poivrons. Couper les « chapeaux » des poivrons (partie avec la queue) et enlever les graines.
- 2 Préchauffer le four à 220°C.
- 3 Laver et couper les tomates et les courgettes. Eplucher et couper l'oignon et l'ail. Hacher finement l'origan. Mettre dans le tout dans une poêle avec de l'huile de l'olive.
- 4 Laisser mijoter le tout une dizaine de minutes. Ajouter le sel et le poivre.
- 5 Répartir les poivrons dans un plat huilé. Les remplir avec la préparation qui a mijoté. Rajouter du fromage râpé.
- 6 Mettre le plat au four entre 30 à 40 minutes.
- 7 C'est prêt !
La préparation peut être accompagnée d'une portion de riz.

