



Poivrons farcis au quinoa et à la feta

Niveau de difficulté : facile

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 45 minutes

Recette pour 4 personnes

Ingrédients

- 2 poivrons rouges
- 2 poivrons jaunes
- 200 g de feta
- 120 g de quinoa d'Anjou Vivien Paille
- 2 tomates
- 1 courgette
- 1 oignon
- 50 g de roquette
- 12 tomates cerise
- 4 cuillères à soupe d'huile
- Sel
- Poivre

1. Émincer l'oignon et découper la courgette en petits dés. Les faire revenir dans l'huile pendant 5 minutes.
2. Cuire le quinoa 15 minutes dans l'eau bouillante salée. Égoutter.
3. Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6). Couper les poivrons en 2, retirer les graines.
4. Les mettre au four 10 minutes.
5. Détailler les tomates et la feta en morceaux. Mélanger le quinoa avec les tomates, la courgette, l'oignon, la feta. Répartir dans les demi-poivrons. Mettre dans un plat à four et arroser d'huile.
6. Enfourner à nouveau pour 10 à 15 minutes de cuisson.
7. Servir avec la roquette et les tomates cerise coupées en 2.