



<http://cuisine-plaisirs.wifeo.com/>

## . Poivron farci aux légumes .



© Manou / cuisine-plaisirs



© Manou / cuisine-plaisirs



© Manou / cuisine-plaisirs

### *Ingrédients :*

- 1 blanc de poireau
  - 1 poivron rouge
  - 130 g de fromage de brebis
  - 2 carottes
  - Crème fraîche épaisse 30% Yoplait
  - Curry Madras, muscade
  - Miel, aneth
  - Moules au naturel
- 
- Couper en lamelles le blanc de poireau et les carottes
  - Couper le poivron en deux et le cuire à la vapeur au micro ondes pendant 6'30 à 450W
  - Rajouter les carottes à la cuisson vapeur avec le poivron
  - A la poêle faire suer les blancs de poireaux dans la crème fraîche
  - Rajouter les épices, puis les moules et une lichette de miel
  - Une fois les carottes cuites à la vapeur les incorporer quelques minutes dans la poêle
  - Rajouter le fromage de brebis coupé et émietté, bien mélanger
  - Mixer avec l'appareil à soupes le contenu de la poêle
  - Verser cette préparation dans les demi poivrons
  - Enfourner à four préchauffé à 180°C th.6 pendant 20 minutes