



<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