Recette : Poivrons farcis, lentilles et origan



Image peut varier selon disponibilités des ingrédients du moment.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

511
calories

ACCOMPAGNEMENTS

Salade aux concombres

À SE PROCURER

Huile d'olive, vinaigre de vin rouge, sel et poivre

Poivrons farcis, lentilles et origan

Végétarien

TEMPS DE PRÉPARATION

05
minutes

TEMPS DE CUISSON

25
minutes

RÉSULTAT

4
Nombre de personnes

INGRÉDIENTS

- 1 oignon (ou échalote française), en dés
- 2 concombres, en rondelles fines
- 2 tomates, en dés
- 4 poivrons, en deux
- 1 laitue, hachée
- 15 ml de vinaigre de vin rouge
- 165 grammes de couscous perlé multicolore
- 540 ml de lentilles (en conserve)
- 1 pincée d'origan séché
- 60 grammes de feta
- 1 pincée d'épices méditerranéen

Au jour, le jour
- WWW.AUJOURLEJOURREPAS.COM -
COMMANDES@AUJOURLEJOUR.VPWEB.CA
(514) 292-8272

INSTRUCTIONS

Préchauffer le four à 450 °F.

Couper les poivrons en deux, les vider, les arroser d'huile d'olive et les assaisonner avec du sel et du poivre. Déposer sur une plaque de cuisson recouverte de parchemin et rôtir 20 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient ramollis et dorés. Réserver.

Pendant la cuisson des poivrons, porter une casserole moyenne d'eau salée à ébullition et y ajouter le couscous, couvrir et cuire 10 minutes, jusqu'à ce qu'il soit tendre. Bien égoutter, transférer et arroser d'huile d'olive, assaisonner avec du sel et du poivre et mélanger pour combiner. Réserver au chaud.

Pendant la cuisson du couscous, couper les tomates en dés moyens. l'oignon en petits dés, trancher les concombres en rondelles fines, hacher grossièrement la laitue, égoutter et rincer les lentilles et dans un petit bol, combiner l'origan, le vinaigre et un filet d'huile d'olive, saler et poivrer.

Dans une grande poêle à bord haut, chauffer un filet d'huile d'olive à feu moyen-vif, ajouter l'oignon et cuire 1 minute, en remuant. Y ajouter les tomates, les lentilles et le mélange d'épices puis cuire 5 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient bien chauffés, saler et poivrer au goût.

Ajouter le couscous à la poêle de lentilles et cuire 2 minutes, saler et poivrer au goût.

Dans un saladier, combiner la laitue et les concombres et arroser la salade avec la vinaigrette au vin rouge désirée.

Monter les assiettes en répartissant les demi-poivrons dans vos assiettes et déposer autant de garniture aux lentilles que possible dans les poivrons. Garnir avec la feta et servir la salade sur le côté.

Bon appétit !