



## Plat principal

### Poivrons farcis grillés

**Mise en place et préparation:** env. 20 min

**Cuisson au grill:** env. 20 min

**Énergie Portion (1/4):**

191 kcal / lip 14 g / glu 6 g / pro 8 g  
végétarien, sans lactose, sans gluten

#### Pour 4 personnes

Pour deux plats de grill perforés

- 1 oignon
- 1 courgette
- 1 tomate
- 30 g d'olives noires dénoyautées
- 80 g de parmesan râpé
- ½ c. c. de sel
- un peu de poivre
- 3 poivrons de différentes couleurs
- 2 c. s. d'huile d'olive
- ¼ de c. c. de sel

#### Voici comment faire:

- 1 Farce:** peler l'oignon et le hacher finement. Tailler la courgette et la tomate en petits dés. Couper les olives en rouelles, mélanger le tout avec le parmesan dans un grand bol, saler, poivrer.
- 2 Poivrons:** partager les poivrons dans la longueur, épépiner, badigeonner d'huile, saler. Y répartir la farce, tasser un peu, déposer dans deux plats de grill perforés.
- 3 Gril à gaz/électrique:** faire griller les poivrons env. 20 min, couvercle fermé, à chaleur moyenne (env. 200° C).

**Suggestion:** ciseler 1 bouquet de basilic, incorporer à la farce.

**Servir avec:** du riz.

**Conseil d'achat**  
**Vous trouverez**  
**ces ingrédients**  
**au Coop Pronto.**

