

MINI POIVRONS FARCIS

Jeudi 12 Juillet 2018

Idéal aussi pour un apéritif :

Mini poivrons farcis pour 2 personnes et 5pp-3spl par part

- 8 mini poivrons de couleurs variées*
- 80 g de brousse allégée
- 50 g de skyr*
- 1 œuf moyen*
- 2 tranches de jambon de poulet ou de dinde*
- 1 cuillerée à café d'huile d'olive
- sel poivre blanc
- basilic

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Sectionner le haut des poivrons, les épépiner

Mixer le jambon puis rajouter l'œuf, la brousse, le skyr et bien mélanger. Rectifier l'assaisonnement

Farcir les poivrons et les placer dans un plat huilé

Enfourner 15 à 20 minutes en surveillant qu'ils ne brûlent pas sinon les couvrir d'une feuille de papier cuisson recouverte d'alu (à éviter l'aluminium au contact des aliments)

Servir avec des feuilles de basilic



J'ai rajouté quelques tomates cerises pour caler les poivrons

Si vous n'avez pas de skyr, fromage blanc islandais, remplacer par du yaourt brassé 0 %

Vous pouvez remplacé la brousse par de la ricotta

Pour le repas du soir : mini poivrons farcis (5pp-3spl) -100 g de pommes de terre nature (2pp-2 sp) -100 g de fromage blanc 0% (1pp-1 sp) -framboises (0pp-0 sp). Total : 8pp-6spl

Très belle journée à toutes et tous

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés