

POIVRONS VERTS FARCIS

- 250 ml de boulgour
- 3 cà Soupe d'huile d'olive
- 2 d'oignons rouges, pelés et ciselés
- 1 aubergine, lavée et coupée en dés
- 2 tomates Roma, épépinées et coupées en dés
- 1 citron, pour le zeste et le jus
- 100g de fromage de chèvre frais
- 1/2 bouquet de menthe fraîche
- 2 branches de thym
- Sel et poivre
- 4 poivrons verts
- 100g de parmesan râpé



Préchauffer le four à 200 °C. Couper les dessus des poivrons verts et retirer les membranes ainsi que les graines. Bien les rincer et les essuyer. Déposer-les dans un plat à gratin, ouvertures vers le haut et réserver. Dans une casserole, amener l'eau à ébullition. Ajouter le sel et déposer le boulgour en pluie sur l'eau bouillante. Baisser le feu au plus bas et laisser mijoter, à couvert, pendant 5 minutes. Retirer du feu et laisser reposer avec le couvercle dessus. Dans une poêle à feu moyen, verser l'huile d'olive, y ajouter les oignons rouges, les dés d'aubergines et cuire 3 à 4 minutes jusqu'à coloration dorée. Ajouter les dés de tomates, le zeste et le jus de citron. Retirer du feu. Dans un bol, combiner le boulgour, le bouquet de thym, les légumes sautés, le fromage de chèvre et la menthe fraîche. Assaisonner. Farcir les poivrons de la garniture de boulgour, parsemer de parmesan râpé. Déposer les poivrons dans le plat préalablement préparé et enfourner pendant 25 minutes. Si vos poivrons sont de grand format, les laisser jusqu'à 40 minutes au four. Retirer du four et laisser refroidir quelques minutes avant de servir.