

POIVRONS FARCIS À LA SAUCISSE

Ingrédients : 5-6 portions

- 2/3 tasse (120 g) de quinoa cru
- 1 1/3 tasse (330 ml) de bouillon de poulet
- Huile d'olive
- 1 blanc de poireau émincé
- 5 c. à soupe (75 ml) d'oignon haché petit
- 2 tasses (210 g) de courgette hachée petit
- 1 1/2 tasse (116 g) de champignons hachés petit
- 3/4 c. à thé (4 ml) d'épices à l'italienne
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- Sel et poivre du moulin
- 4-5 gros poivrons* de couleur au choix, coupés en deux sur la longueur et épépinés
- 6 saucisses italiennes douces (ou fortes) (environ 1.4 lb/ 624 g), sans la peau et émiettées
- 1/2 tasse (20 g) de parmesan râpé
- Sel et poivre
- 1 contenant de 3 tasses (680 ml) de passata (ou de la sauce tomate maison ou du commerce)
- 1 poignée de basilic frais ciselé (ou du basilic séché au goût)
- 1 branche de thym citron ou de thym (ou une pincée de thym séché)
- Une pincée de flocons de piment
- 2 tasses (200 g) de fromage au choix (mis un mélange de cheddar marbré et de brick)

Préparation :

1. Rincer à grande eau le quinoa. Le disposer dans une casserole et verser le bouillon de poulet. Porter à ébullition, baisser le feu et laisser mijoter une quinzaine de minutes. Égoutter si nécessaire et laisser refroidir.
2. Dans une poêle antiadhésive, chauffer 2 c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive à feu moyen. Faire revenir le poireau et l'oignon durant 3-4 minutes pour les ramollir. Mélanger régulièrement.
3. Ajouter les courgettes et les champignons, les épices italiennes, l'ail et un filet d'huile d'olive supplémentaire. Saler, poivrer et bien mélanger. Poursuivre la cuisson durant 5 minutes. Mélanger souvent.
4. Ajouter les saucisses et continuer la cuisson durant 6-7 minutes jusqu'à ce qu'elles soient cuites. Défaire les morceaux formés durant la cuisson à l'aide d'une cuillère de bois.
5. Bien égoutter la préparation et ajouter le parmesan. Mélanger et retirer du feu.
6. Ajouter au mélange 1-2 tasses (155-310 g) (à votre convenance) de quinoa cuit. Saler et poivrer au goût et bien mélanger.

7. Mélanger ensemble la passata (ou sauce tomate) avec les herbes et les flocons de piment. Verser dans un grand plat allant au four.
8. Farcir les moitiés de poivron de la farce et les disposer par-dessus la sauce.
9. Enfourner dans le four préchauffé à 350 ° (180 °C) durant 25 minutes.
10. Sortir du four et répartir le fromage râpé sur les moitiés de poivron.
11. Régler le four à la position griller et enfourner de nouveau durant 5-6 minutes ou jusqu'à ce que le fromage ait fondu et commence à dorer.
12. Sortir du four et déguster avec une salade verte.

Source : inspirée par plusieurs recettes vues sur le net

« La fille de l'anse aux coques », Maripel, le jeudi 17 octobre 2019