

Poivrons farcis au quinoa



Rendement : 4 portions



Préparation : 15 minutes



Cuisson : 10 minutes

100 g (1/2 tasse) de quinoa
15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
1 petit oignon, haché finement
60 g (2 oz) de pancetta, hachée
1 courgette moyenne, en dés
500 ml (2 tasses) d'épinards, équeutés, hachés
5 ml (1 c. à thé) de thym, frais
250 g (2 tasses) de **fromage cheddar marbré râpé Saputo**
Sel et poivre du moulin, au goût
4 poivrons oranges ou jaunes

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

Cuire le quinoa en suivant les instructions sur l'emballage, puis laisser refroidir.

Dans une grande poêle, chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif. Ajouter l'oignon et la pancetta, cuire jusqu'à ce que la pancetta commence à brunir. Ajouter la courgette, les épinards et le thym et cuire jusqu'à ce que la courgette commence à brunir légèrement. Retirer du feu et laisser tiédir.

Combiner ensemble le mélange tiédi, le quinoa, la moitié du cheddar et assaisonner.

Couper la partie supérieure des poivrons et réserver. Évider le cœur des poivrons.

Farcir les poivrons du mélange et les déposer sur une plaque allant au four légèrement huilée. Placer la grille au centre du four et cuire les poivrons 20 minutes. Placer le dessus des poivrons sur la plaque allant au four et cuire 10 minutes de plus.

Retirer du four et saupoudrer avec le reste du fromage. Préchauffer le gril.

Passer les poivrons sous le gril pour gratiner.

Retirer du four et laisser refroidir légèrement. Remettre les dessus des poivrons en place. Servir immédiatement.

À VOTRE SANTÉ !

Le quinoa est un produit à cuisson rapide qui gagne à être connu des familles. Pourquoi ne pas s'y initier en le cuisinant avec du poivron qui est tellement apprécié. Tous en redemanderont.

Alimentée par **Saputo**