

Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

Poivrons farcis au fromage frais



PRINTEMPS PALEO VEGETARIEN

Imprimer

Commenter

Préparation: **30 min**

Ingrédients

Pour 3 personnes

- 3 poivrons rouges
- 1 concombre
- 1 échalote
- 2 gousses d'ail
- 5 à 6 branches de coriandre
- 3 tomates
- 12 noix
- 300 g de fromage de brebis ou de chèvre frais
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Sel et poivre

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau, couvrez et portez à ébullition.
2. Pendant ce temps, coupez les chapeaux des poivrons et videz ces derniers. Faites-les cuire environ 10 minutes au Vitaliseur.
3. Émincez l'échalote, l'ail et la coriandre, puis mixez les noix. Épluchez le concombre, râpez-le puis réservez sur un torchon propre afin qu'il rende de l'eau. Coupez les tomates en deux, videz-les puis coupez-les en petits dés.
4. Lorsque les poivrons sont cuits, laissez refroidir sur un torchon propre. Mélangez tous les ingrédients, huile, sel et poivre, avec le fromage frais, puis remplissez les poivrons avec cette farce et réservez au réfrigérateur pendant au moins 2 heures avant de servir.

Recette de Sandra réalisée à la vapeur douce sur le thème " les aliments qui rendent heureux"

Son témoignage : Bien manger c'est le début du bonheur, donc pour être heureux mangeons sain et cuisinons avec amour !

Son blog : les-kifs-de-sandra.com

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d'asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[+33 \(4\) 94 01 22 61](#)

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Notre histoire](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[Facebook](#)

[Pinterest](#)

[Instagram](#)