



DUO DE POIVRONS FARCIS AUX LENTILLES ET POIS GOURMANDS

Alié poivrons, lentilles corail, blé, pois, lentilles vertes et maïs.

 10 minutes

 25 minutes

 3 portions

INGRÉDIENTS

- 20 grammes de lentilles corail Carrefour
- 20 portions grandes de lentille verte, bouillie/cuite à l'eau [6000 g]
- 2 unités moyennes de poivron rouge, cru [370 g]
- 1 unité moyenne de poivron, vert, jaune ou rouge, cru [185 g]
- 2 cuillères à café moyennes d'huile d'olive vierge extra [8 g]
- 1 morceau moyen de parmesan [40 g]
- 1 cuillère à café de persil, frais [2 g]
- 3 grammes de sel blanc alimentaire, iodé, non fluoré (marin, ignigène ou gemme)
- 3 grammes de poivre noir, poudre
- 15 grammes de semoule de blé dur, cuite, non salée
- 10 grammes de polenta ou semoule de maïs, précuite, sèche
- 10 grammes de pois cassé, sec
- 10 unités grandes d'oignon, cru [2050 g]
- 5 grammes de herbes de Provence, séchées

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faire bouillir une casserole d'eau salée, faire chauffer votre four à 190°C.
- 2° Laver les légumes et rincer les légumes secs.
- 3° Faire chauffer 5g d'huile d'olive dans une casserole, puis faire rissolé les oignons.
- 4° Ajouter les légumes secs dans l'eau bouillante, 7min de cuisson.
- 5° Préparer les poivrons: Couper le chapeau, enlever les pépins.
- 6° Egouter le mélange de légumes secs, saler, poivrer. Y ajouter le parmesan râpée.
- 7° Farcir les poivrons avec le mélange.
- 8° Enfourner 20 minutes à 190°C.
- 9° BON APPETIT

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (2870 g)	% AR
ÉNERGIE	94 kcal	2702 kcal	135 %
PROTÉINES	8 g	218 g	437 %
GLUCIDES	13 g	384 g	148 %
SUCRES	2 g	44 g	48 %
LIPIDES	1 g	24 g	34 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	7 g	33 %
FIBRES ALIMENTAIRES	7 g	187 g	750 %
SODIUM	30 mg	869 mg	36 %