

**FEUILLETÉS CHÈVRE POIVRONS** 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 3 unités moyennes de poivron rouge, cru (555 g)
- 100 grammes d'oignon cru
- 2 portions moyennes de tomate, crue (200 g)
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 50 grammes de fromage de chèvre frais, au lait cru (type palet ou crottin frais)
- 1/2 unité moyenne de pâte phyllo ou Pâte filo, crue (125 g)
- 1 cuillère à café de beurre à 82% MG, doux (7 g)

**MODE DE PRÉPARATION**

- 1° Préchauffer le four à 210 °C (th. 7).
- 2° Laver les poivrons et les déposer sur la grille du four. Faire cuire environ 25 min en les retournant de temps en temps jusqu'à ce que la peau se boursoufle et brunisse. Laisser tiédir puis peler les poivrons, les épépiner et couper la chair en dés.
- 3° Éplucher et émincer les oignons.
- 4° Laver les tomates et les couper en dés.
- 5° Faire chauffer l'huile dans une poêle et y faire suer l'oignon.
- 6° Ajouter les tomates et faire cuire une vingtaine de minutes.
- 7° Saler modérément et poivrer puis incorporer les poivrons et le fromage de chèvre émietté. Baisser la température du four à 180 °C (th. 6).
- 8° Badigeonner une feuille de pâte filo de beurre fondu. La plier en 4 puis répartir un peu de préparation aux poivrons. Replier la feuille pour former un chausson.
- 9° Réaliser ainsi 6 chaussons puis les disposer dans un plat et enfourner pour 15 min.

**INFORMATION NUTRITIONNELLE**

	PAR 100 g	PAR PORTION (234 g)	% AR
ÉNERGIE	79 kcal	186 kcal	9 %
PROTÉINES	2 g	6 g	11 %
GLUCIDES	11 g	26 g	10 %
SUCRES	3 g	7 g	8 %
LIPIDES	4 g	9 g	13 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	17 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	5 g	19 %
SODIUM	84 mg	197 mg	8 %