

Poivron Méditerranéen à la Myrtille Sauvage

Ingrédients pour 4 couverts :

560 g de poivrons jaunes (4 de taille moyennes)
70 g de courgettes
150 g de tomates
50 g de champignons
100 g de feta
1 gousse d'ail
1 cuillère à café de Thym
½ cuillère à café de romarin
1 œuf
70 g de crème aigre
200 g de Myrtilles sauvages du Canada (congelées)
100 g de fromage râpé
Sel et poivre

Préparation:

1. Préchauffez le four à 175°

2. Coupez le chapeau du poivron et enlevez les graines. Décongelez et essorez les myrtilles. Coupez en cube les légumes et mélangez-les à la feta. Assaisonnez-les avec le thym, le romarin de l'ail moulu, du sel et du poivre.

3. Mélangez les œufs et la crème puis $\frac{3}{4}$ des myrtilles. Remplissez le poivron avec le mélange, ajoutez sur le dessus du fromage râpé et les myrtilles restantes. Remettez le chapeau du poivron et placez les poivrons dans une cocotte, versez de l'eau et laissez cuire pendant une heure

Conseil: Recouvrez les poivrons d'aluminium s'ils deviennent trop foncés.

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 60 minutes

Valeurs nutritionnelles par couvert :

Energie : 303 kcal/ 1270 kJ

Carbohydrates: 10 g

Protéines : 16 g

Gras : 22 g



Wild Blueberry Association of North America

Ansprechpartner: mk² gmbh, Maria G. Kraus, Oxfordstraße 24,

D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,

fax: 0228/ 943 787 – 7, e-mail: info@wildeblaubeeren.de

Fotonachweis: Wild Blueberries from Canada

Canada



Wild Blueberry Association of North America
Ansprechpartner: mk² gmbh, Maria G. Kraus, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,
fax: 0228/ 943 787 – 7, e-mail: info@wildeblaubeeren.de
Fotonachweis: Wild Blueberries from Canada