Poivrons farcis au quinoa

Recette de V-ZUG SA



Préparation	45 min
Temps de repos	10 min
Temps de cuisson	40 min
Portions	4
Appareil	Combair-Steam SE à partir de 2015

Préparation

150 g de quinoa

3 g de sel

300 ml d'eau

Laver le quinoa dans une passoire, sous l'eau courante. Bien égoutter. Verser le quinoa, l'eau et le sel dans le bac de cuisson et enfourner celui-ci sur la grille dans l'espace de cuisson froid. Cuire.

Cuire à la vapeur 100 °C pendant 20 min

Sortir le quinoa de l'espace de cuisson et laisser reposer 10 minutes.

4 poivrons, de couleurs différentes

1 tomate, env. 100 g

50 g d'olives, noires, dénoyautées

100 g de petits pois, surgelés

20 g d'huile d'olive

Ciboulette

Persil

75 g de crème fraîche

1 échalote

Flocons de piment

Sel

Poivre

L'appareil préchauffe

(Pré)chauffer l'enceinte de cuisson à 200 °C avec Air chaud humide

Faire décongeler les petits pois. Découper le chapeau des poivrons et retirer les graines. Epépiner les tomates. Couper les chapeaux des poivrons et les tomates en dés. Hacher grossièrement les olives. Couper finement l'échalote, le persil et la ciboulette.

Pour la garniture, mélanger tous les ingrédients, ajouter au quinoa cuit et assaisonner à souhait.

40 g de Sbrinz, râpé

Verser la garniture au quinoa dans les poivrons évidés et saupoudrer de Sbrinz. Placer les poivrons sur la plaque à gâteaux ronde, puis enfourner sur la grille dans l'espace de cuisson préchauffé. Cuire.

Introduire l'aliment à cuire

Air chaud humide 200 °C pendant 20 min

75 g de crème fraîche

Une fois la cuisson terminée, servir les poivrons avec de la crème fraîche.

Accessoires

Moule en porcelaine ⅓ GN

Grille

Plaque à gâteaux ronde avec TopClean ø24 cm

Informations complémentaires

Créée le	11.12.2019