

Poivrons farcis au thon et parmesan



Ingrédients pour 2 pers :

- 2 poivrons
- 250g de thon au naturel
- 25cl de crème liquide
- 75g de parmesan
- 50g de chapelure fine
- 12.5cl d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- ½ bouquet de persil
- Herbe de Provence
- Sel et poivre

• Les étapes

Préchauffer le four à 180°C. Laver les poivrons, les couper en 2 dans le sens de la longueur et enlever les pépins. Préparer la farce : bien mélanger à la fourchette le thon, la crème, le parmesan, la chapelure, l'huile d'olive, l'ail émincé, les herbes aromatiques, le sel et le poivre. Farcir les moitiés de poivrons avec cette préparation puis les mettre dans un plat au four et verser un peu d'huile d'olive dans le fond du plat ainsi que sur les poivrons. Les cuire 45min à 180°C en les couvrant d'une feuille de papier aluminium pour éviter de brûler le dessus. Pensez à vérifier la cuisson en cours de route pour ne pas que la farce se dessèche.

Source : Marmiton