

Poivrons farcis à la PVT à la friteuse à air (Air Fryer)



Les poivrons farcis sont une excellente façon de manger plus de légumes ! En plus d'être colorée, cette version est entièrement végétarienne et une seule portion suffit à couvrir 60% des besoins quotidiens en fibres : excellent pour la gestion de poids, la santé cardiovasculaire, le diabète et la santé digestive.

Bon appétit !

Préparation 20 min

Cuisson 12 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 325

Lipides 2

Glucides 50

Fibres 15

Protéines 27

Sodium 110

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de protéine végétale texturée (PVT) sèche
- 1 petit oignon jaune, haché finement
- 1 gousse d'ail, hachée finement

- 1 conserve (540 ml) de haricots noirs, rincés et égouttés
- 1 grosse courgette verte, râpée
- 30 ml (2 c. à soupe) d'épices à taco
- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce soya réduite en sodium
- 4 gros poivrons, coupés en moitiés et épépinés
- 125 ml (½ tasse) de fromage râpé allégé (< 20% m.g.)

Préparation

1. Dans un petit bol, couvrir la PVT d'eau chaude. Laisser reposer environ 5 minutes, ou jusqu'à ce que l'eau ait été majoritairement absorbée. Égoutter l'excédent au besoin.
2. Pendant ce temps, à feu moyen, dorer l'oignon et l'ail dans un grand poêlon vaporisé d'huile en aérosol.
3. Ajouter les tomates, les haricots, la courgette, les épices et la PVT réhydratée. Porter à ébullition, réduire à feu moyen-doux et laisser mijoter 5 minutes.
4. Disposer les demi-poivrons dans le panier de la friteuse à air, couvert de papier parchemin. Répartir la préparation à l'intérieur des poivrons et cuire 8 minutes à 180°C (350°F). *
5. Garnir les poivrons du fromage râpé et poursuivre la cuisson 3 à 4 minutes, ou jusqu'à ce que le fromage soit doré.

Notes

Se conserve 5 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique. Les poivrons farcis se congèle jusqu'à 3 mois

*Il est aussi possible d'effectuer la recette au four conventionnel à 180 °C (350 °F), en modifiant les temps de cuisson. D'abord, couvrir les poivrons de papier d'aluminium et cuire 15 minutes. Puis, ajouter le fromage râpé et poursuivre la cuisson 10 à 15 minutes.



Élodie Robillard – Nutritionniste Diététiste à Québec | Coordonnatrice KoalaPro
Nutritionniste Diététiste à Québec