

Mini poivrons farcis express



Besoin d'une collation rapide et satisfaisante pour l'après-midi? Ces mini-poivrons farcis de fromage de chèvre crémeux sont parfaits! Faciles à personnaliser avec diverses garnitures, pleins de saveur et prêts en quelques secondes, ils sont idéaux pour les après-midis chargés! Vous pouvez aussi varier avec d'autres légumes comme le concombre, le céleri ou même les mini-carottes.

Préparation 1 min
Cuisson 0 min
Portions 1
Nutrition Facts (per serving)
Calories 90
Lipides 5
Glucides 6
Fibres 2
Protéines 6
Sodium 110

Ingrédients

- 2 mini-poivrons, coupés en deux sur la longueur, épépinés
- 30 ml (2 c. à soupe) de fromage de chèvre à tartiner faible en gras (12 % M.G.)
- 2,5 ml (½ c. à thé) de graines de pavot, au goût
- 2,5 ml (½ c. à thé) de graines de sésame, au goût

Préparation

1. Tartiner uniformément le fromage de chèvre sur chaque moitié de poivron.
2. Saupoudrer de graines de pavot, de graines de sésame ou des garnitures de votre choix.

Notes

Se conserve au réfrigérateur jusqu'à 4 jours. Cette recette ne se congèle pas.

Variez les garnitures avec du sumac, des flocons de chili, des herbes fraîches, du Tajín ou d'autres épices selon vos goûts.



Sophie Idris – Nutritionniste Diététiste à Montréal
Nutritionniste Diététiste à Montréal