

Pebrots farcits de sèmola de Blat dur .



Ingrédients pour 4 personnes:

200 gr de semoule de Blé dur (moyenne).
35 cl de bouillon de Légumes.
5 cuil à soupe d'Huile d'Olive Extra Vierge *Oliflix*.
3 gousses d'Ail
2 cuil à soupe de ciboulettes ciselées.
4 cuil à soupe de Coriandre ciselée.
2 cuil à soupe de pate d'Olives Empeltre *Blai PERIS*.
1/2 Citron mariné.
200 gr de Feta.
Sel et Poivre noir.
2 Poivrons rouges et jaunes.
Quelques feuilles de Menthe.

Préparation:

- Verser la semoule de blé dans un saladier, ajoutez le bouillon brûlant, couvrir d'un film et laisser reposer pendant 10 min, jusqu'à ce que le bouillon soit absorbé.
- Éplucher et presser l'ail pour en extraire le jus.
- Émincer le 1/2 citron mariné.
- Émincer la feta.
- Ajouter 3 cuil à soupe d'huile d'olive, les aromates, le citron, la feta et mélanger.
- Ajouter la pâte d'olive en petites boulettes et mélanger délicatement.
- Saler et poivrer.
- Préchauffer le four à 180°.
- Couper les poivrons en deux, en retirer les graines puis badigeonner les avec le reste d'huile.
- Les faire griller sur une plancha ou un barbecue pendant 4 min.
- Retirer les poivrons et les ranger dans un plat creux allant au four.
- Les remplir avec le mélange au blé dur.
- Enfourner et laisser cuire jusqu'à ce que les poivrons soient tendres et la préparation bien chaude.
- Servir chaud et décorer de quelques feuilles de menthe.