

Coquilles de poivron aux lentilles

INGRÉDIENTS

	Métrique	Impérial
• Poivrons jaunes	4 gros	4 gros
• Huile d'olive	10 ml	2 c. à thé
• Ail haché	2 gousses	2 gousses
• Oignon haché	1 moyen	1 moyen
• Champignons frais, tranchés	375 ml	1½ tasse
• Tomates en conserve, coupées en dés	1 boîte de 540 ml	1 boîte de 19 onces
• Concentré de tomates	25 ml	2 c. à table
• Lentilles cuites	425 ml	1¾ tasse
• Sauce Worcestershire	5 ml	1 c. à thé
• Sauce tabasco	1 ml	¼ c. à thé
• Basilic	2 ml	½ c. à thé
• Origan	2 ml	½ c. à thé
• Thym	2 ml	½ c. à thé
• Sel	au goût	au goût
• Poivre	au goût	au goût
• Fromage mozzarella partiellement écrémé, râpé	250 ml	1 tasse

MODE DE PRÉPARATION

- Couper les poivrons en deux dans le sens de la longueur. Évider les coquilles de poivron.
- Dans une casserole à paroi épaisse, faire revenir l'ail, l'oignon et les champignons dans l'huile à feu moyen environ 5 minutes.
- Ajouter les tomates, le concentré de tomates, les lentilles et les assaisonnements. Amener à ébullition ; cuire à feu doux environ 2 minutes. Répartir la préparation de lentilles dans les coquilles de poivron. Déposer les coquilles garnies dans un plat de 23 cm x 33 cm (9 po x 13 po) allant au four. Cuire au four à 180 °C (350 °F) 30 minutes.
- Répartir le fromage sur les coquilles garnies. Griller au four environ 3 minutes.

RENDEMENT : 4 portions de 2 coquilles

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 minutes

TEMPS DE CUISSON : 35 minutes

Valeur nutritive par portion :

Glucides : 38,9 g

Fibres : 7,3 g

Protéines : 20,5 g

Lipides : 8,5 g