



POIVRONS FARCIS AU MILLET ET SAUCE AUX ÉCHALOTES



QimiQ AVANTAGES

- Préparation simple et rapide
- Goût savoureux avec moins de matières grasses
- Consistance crémeuse



15



simplement

INGRÉDIENTS POUR 4 PORTIONS

4 Poivron(s) à 180 g

POUR LA GARNITURE

- 200 g Millet
- 400 ml Bouillon de légumes
- 200 g Oignon(s), finement hachées
- 1 cc Huile d'olive
- 90 g Poivron(s), coupés en petits dés
- 100 g Carotte(s), grossièrement râpée
- 100 g Pois mange-tout , surgelé
- 125 g QimiQ Base crème, non réfrigéré
- Sel et poivre
- 2 cs Basilic, finement hachées
- 2 Blanc(s) d'œuf
- 1 cs Purée de pomme de terre en flocons
- 150 ml Bouillon de légumes
- 1 cc Huile d'olive, pour le plat

POUR LA SAUCE

- 200 g Échalote(s), finement hachées
- 1 cc Huile d'olive
- Farine, pour saupoudrer
- 200 ml Bouillon de légumes
- Sel et poivre
- 125 g QimiQ Base crème, réfrigéré

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 220° C (convection naturelle).
2. Couper le dessus des poivrons et retirer les pépins.
3. Pour la garniture, faire cuire le millet dans le bouillon, remuer légèrement avec une fourchette et laisser refroidir.
4. Faire dorer les oignons dans l'huile d'olive. Ajouter les poivrons, les carottes et les petits pois et faire revenir un court instant.
5. Fouetter le QimiQ Classic non réfrigéré jusqu'à l'obtention d'une masse lisse. Ajouter le millet, le mélange de légumes, le sel, le poivre et le basilic et mélanger.
6. Batta les blancs d'œufs en neige et l'incorporer avec les flocons de pomme de terre à la masse de millet.
7. Répartir la masse dans les poivrons, y déposer le couvercle et les disposer dans le plat à gratin engraisé. Mouiller avec le bouillon et faire cuire à couvert au four préchauffé pendant 30 à 45 minutes.
8. Pour la sauce, faire dorer les échalotes dans l'huile d'olive. Saupoudrer de farine. Mouiller avec le bouillon, assaisonner et faire cuire un court instant.
9. Mixer et affiner avec le QimiQ Classic réfrigéré.