

POIVRONS FARCIS AU TOFU ET VIANDE HACHÉE VÉGÉTARIENNE



INGRÉDIENTS

4

- 4 poivrons
- 300 g de viande hachée végétarienne
- 1 œuf
- 0,5 dl de lait de coco
- 30 g d'échalotes hachées Bresc
- 20 g de WOKpiment Bresc
- 2 tomates
- 10 g de purée de citronnelle Bresc
- 10 g de purée de gingembre Bresc
- 10 g d'ail haché Bresc
- 20 g de Thai yellow curry Bresc
- 150 g de tofu
- 2 tiges d'oignon de printemps
- 10 g de basilic thaï haché
- 5 g de ciboulette hachée
- 10 g de coriandre hachée
- huile pour la cuisson
- riz
- sauce chili

PRODUITS BRESC UTILISÉS



Ail haché 1000g



Ail haché 450g



Curry jaune thaï 450g



Échalote hachée 1000g



Purée de citronnelle 450g



Purée de gingembre 450g

MÉTHODE DE PRÉPARATION

Préchauffer le four. Couper le haut des poivrons et les évider. Couper les tomates en quatre et enlever les pépins. Les détailler en morceaux. Couper l'oignon de printemps en rondelles et le tofu en petits dés. Les faire revenir ensemble dans un peu d'huile avec l'échalote, le piment rouge, le gingembre et la citronnelle. Ajouter les tomates. Incorporer la viande hachée avec l'œuf, le lait de coco et les herbes. Remplir les poivrons avec cette farce. Faire cuire les poivrons 20 à 30 minutes à 180 degrés. Servir avec du riz et de la sauce chili.

BRESC



WOK Piment vert et
rouge 450g