

POIVRONS FARCIS AUX CAROTTES

Poivrons farcis aux carottes est une déclinaison des [aubergines farcies aux carottes](#). Le poivron est un légume-fruit dont la saveur est adoucie par les carottes. Pas besoin de rajouter de sauce car ce n'est pas sec, et cela permet d'apprécier le poivron autrement.

4 poivrons
1 kg Carottes
6 càs huile d'olive
1 oignon
5-6 gousses ail
persil

1 oeuf
1 càs épices : cumin, poivre
sel



 20 minutes
 40 minutes
 4 portions



1. Faire blondir un oignon et les gousses d'ail dans un peu d'huile d'olive



2. Laver, peler et trancher les carottes. Puis les ajouter à l'oignon et faire revenir.



3. Ajouter du cumin, du poivre, du sel.



4. Ajouter du persil et finir de faire revenir à feu moyen à vif (5 minutes)



5. Ajouter le fond d'un verre d'eau, baisser le feu et couvrir pour finir la cuisson des carottes (5 minutes environ)



6. Pendant cette cuisson, laver les poivrons, enlever l'opercule au couteau et les conserver pour boucher les poivrons une fois farcis.



7. Hacher les carottes en une ou plusieurs fois selon la grosseur du mixeur, et ne pas insister (juste quelques secondes).



8. Les carottes ne doivent pas être réduites en purée, mais seulement hâchées grossièrement.



9. Ajouter un ou deux oeufs afin de lier cette farce et qu'elle ait de la tenu lorsqu'on coupera le poivron en deux.



10. Remplir complètement les poivrons à la cuillère (bien tasser à l'intérieur), et refermer avec l'opercule qui collera assez facilement.



11. Placer les poivrons dans un plat allant au four, et ajouter un filet d'huile d'olive.



12. Laisser cuire entre 180 et 200° pendant 30 à 40 minutes, et retourner à mi-cuisson.



13. Laisser un peu refroidir avant de consommer de préférence tiède. Les poivrons ont gardé une belle tenue et n'ont pas perdu beaucoup de jus à la cuisson.



14. La farce aux carottes ne s'effrite pas ce qui donne une facilité de consommation.