



# POIVRONS POINTUS FARCIS AU BOULGOUR ET FETA



## Ingrédients

Pour 4 personnes :

2 poivrons rouges pointus

2 poivrons jaunes pointus

500mL de bouillon de légumes

½ càc de curcuma moulu

250g de boulgour

50g de noisettes

200g de feta

Coriandre, cumin, poivre de Cayenne, zeste et jus d'un citron

3 càs d'huile d'olive

Sel et poivre



## Préparation

Laver les poivrons et les couper en 2. Retirer les graines et raccourcir un peu la tige.

Porter le bouillon à ébullition avec le curcuma et y verser le boulgour. Laisser mijoter à feu doux durant 10min à couvert. Retirer du feu et laisser gonfler pendant 5min.

Préchauffer le four à 180°C, huilez une plaque de cuisson et répartir les poivrons coupés en deux sur la plaque. Hacher grossièrement les noisettes.

Emietter la féta, si nécessaire égoutter le boulgour, l'égrener et laisser refroidir. Ajouter les noisettes et la feta. Saler et poivrer puis ajouter les épices et le zeste de citron.

Mélanger le boulgour avec le jus de citron et l'huile

Garnir les moitiés de poivrons de ce mélange et enfourner pendant environ 30min.