**MINI POIVRONS APÉRITIFS**

Niveau de difficulté : Moyen

Temps de cuisson : 0

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de repos : 24 Heures

**Ingrédients pour 6 personnes :**

300 g de Mini Poivrons de différentes couleurs

200 g de Chèvre frais type Petit Billy

1 Cuillère à café d’Origan

40 g de Tomates séchées à l’huile

½ Cuillère à café de Piment d’Espelette

20 g de Tranches fines de Chorizo

150 g d’Huile d’Olive + 2 Cuillères à soupe

1 Cuillère à café d’Herbes de Provence

½ Cuillère à café de Poivre Mignonette (poivre concassé à steak)

1 Gousse d’Ail hachée

Sel et Poivre du moulin

**Matériel :**

1 Plat creux

**Préparation :**

Divisez le chèvre en deux et placez-les dans deux saladiers différents.

Incorporez au premier :

Les tomates confites en très petits dés, l’origan, 1 cuillère à soupe d’huile d’olive et du poivre.

Mélangez bien cette préparation.

Incorporez au deuxième :

Le piment d’Espelette, le chorizo taillé en très petits dés, 1 cuillère à soupe d’huile d’olive et du poivre. Mélangez bien.

À l’aide d’un petit couteau ouvrez les poivrons dans le sens de la longueur sans les dissocier.

Farcissez-les délicatement à l’aide d’une petite cuillère ou d’une poche à douille en répartissant les deux farces.

Disposez-les dans un plat creux et arrosez d’huile d’olive.

Dispersez sur le dessus l’ail, les herbes de Provence et le poivre mignonette.

Posez dans le plat les poivrons côté fente, couvrez et laissez mariner dans le bas du réfrigérateur en les retournant de temps en temps.

Sortez les une bonne heure avant de servir.

**Conseil :**

Lorsqu’ils sont si petits les poivrons possèdent rarement des graines, si toutefois il y en avait ôtez les doucement avec la pointe d’un couteau.

Vous pouvez les farcir avec une petite cuillère à moka, elles sont plus petites que les cuillères à dessert ou alors avec une petite poche à douille.

Pensez bien à les retourner de temps en temps afin que les deux côtés soient bien marinés.

Le temps de marinade est de 24 Heures mais peu atteindre les 48 Heures sans problème.

Ces poivrons farcis peuvent aussi bien être présentés à l’apéritif, qu’en entrées type Tapas ou tout simplement lors d’un pique-nique ;

**Coté forme :**

Consommez-le cru pour profiter au mieux de toutes ses vitamines et de son craquant

le poivron se situe parmi les végétaux les **mieux pourvus en fibres**, qui stimulent efficacement le **transit intestinal** et font de lui un précieux allié de l'**élimination**.

Tout cela pour un apport énergétique très bas : seulement 21 kcal/100 g.

Par ailleurs, ce légume-fruit est un champion de la teneur en**vitamine C**.

Le poivron est une excellente source de **carotène (provitamine A) et de flavonoïdes** **(vitamine P),** présents à l'état de pigments. Les premiers ont une action **antioxydante** et préventive sur le vieillissement prématuré des cellules et la formation de tumeurs. Les seconds, eux, renforcent les effets de la vitamine C et offrent une **protection aux petits** **vaisseaux sanguins**.

A savoir que plus un poivron est mûr, plus il est rouge et donc plus il contient de ces précieux pigments