**TRILOGIE DE POIVRONS FARCIS AU THON**

Niveau de difficulté : Moyen

Temps de cuisson : 0

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de repos : 3H00

**Ingrédients pour 8 personnes**

6 Poivrons moyens (2 Verts, 2 rouges, 2 jaunes) + 2 petits verts et rouges

400 g de Thon à l’huile

200 g de Beurre doux MOU

3 Cebettes

2 Citrons verts

1 Botte de Ciboulette

Piment d’Espelette

Sel et Poivre

Matériel :

1 Robot mixeur

Préparation :

Émulsionnez le thon et le beurre en le mixant jusqu’à obtention d’une préparation homogène.

Réservez dans un saladier.

Pressez les citrons verts, épluchez et hachez les ciboules.

Ciselez la ciboulette.

Retirez la tête des 6 poivrons moyens et videz-les de leurs graines. (Voir conseil)

Faites de même avec les deux petits poivrons et coupez-les en petits cubes.

Incorporez les dés de poivrons au thon avec le jus des citrons verts, la ciboule et la ciboulette.

Mélanger bien puis ajoutez une pointe de couteau de piment d’Espelette et le poivre.

Goutez et ajoutez du sel si nécessaire.

A l’aide d’une cuillère garnissez les poivrons puis placez-les au réfrigérateur pendant 3 heures.

Une fois bien fermes, coupez les poivrons délicatement en rondelles.

Disposez-les sur le plat de service et servez bien frais.

Conseil :

Lorsque vous évidez les poivrons, attention à ne pas les percer, ils doivent rester entiers afin que la farce ne s’en échappe pas et que lors du découpage des tranches soient jolies.

Retirez bien les pépins ainsi que la peau blanche qui se trouve à l’intérieur.

Ne hachez pas la ciboulette mais coupez la finement aux ciseaux.

Le temps de repos est normalement de 3 heures mais vous pouvez les préparer la veille pour le lendemain.

Ne salez pas la préparation sans l’avoir gouté au préalable, les conserves de thon à l’huile sont parfois déjà très salées.

Si vous suivez bien la recette elle est facile à réaliser, seul le découpage est un peu plus délicat.

Les poivrons doivent être bien frais et utilisez un couteau bien tranchant.

Pour que l’effet soit réussi soignez bien la présentation en intercalant les couleurs de poivrons.

En été ou pour un buffet procédez de la même manière avec des petits poivrons fins appelés poivrons à salade, succès garanti.

Choisissez-les fermes et lisses avec une peau bien brillante et tendue. La couleur dépend de la maturité du fruit mais aussi de son espèce, elle n'influe pas sur la fraîcheur.

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 **antioxydant** 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.

|  |
| --- |
|  |