

Poivrons gourmands farcis de fêta et couscous parfumé aux épices du Monde Tipiak

Pour 4 personnes - Préparation : 15 min. - Cuisson : 20 min.



Votre marché :

1/2 sachet de Couscous parfumé aux épices du Monde TIPIAK (125g) • 5 poivrons (1 vert, 2 jaunes, 1 rouge, 1 orange) • 100g de pousses d'épinards frais • 1 oignon • 100g de fêta • 2 cuillères à soupe d'huile d'olive • Sel, Poivre

Préparation :

1. Dans un saladier, versez 125g de Couscous parfumé aux épices du Monde TIPIAK, 155ml d'eau bouillante, une noisette de beurre, mélangez et couvrez. Laissez gonfler pendant 5 min.
2. Préchauffez votre four à 180°C. Lavez les épinards et essorez-les.
3. Lavez 1 poivron jaune, le couper en 2 en ôtant le pédoncule et les graines. Taillez-le en dés.
4. Épluchez et coupez l'oignon en lanières. Faites revenir l'oignon dans une poêle avec l'huile d'olive. Ajoutez ensuite les épinards et les dés de poivron jaune. Salez, poivrez et laissez cuire pendant 5 minutes à feu vif en remuant.
5. Préparez ensuite les 4 poivrons restants : lavez-les, coupez-les en 2 en ôtant le pédoncule et les graines.
6. Découpez la fêta en petits dés.
7. Ajoutez au Couscous parfumé aux épices du Monde TIPIAK les légumes cuits, ainsi que les dés de fêta et mélangez le tout. Garnissez les poivrons de la préparation.
8. Faites cuire les poivrons farcis dans votre four pendant 15 minutes.

Astuces :

Vous pouvez également farcir des mini poivrons (environ 16) avec la même préparation et les servir à l'apéritif.

Une collection
d'accompagnements créatifs
et faciles



Valable du 15/07
au 31/08/2017 inclus



à l'achat d'1 étui Tipiak Couscous parfumé
aux Epices du monde 500g



0 451081 100002

Valable contre remise de ce bon original et sur présentation de votre Carrefour Bonus Card à la caisse de vos hypermarchés Carrefour ainsi que les supermarchés Carrefour market. 1 bon par offre et par client. Offre non cumulable. Offre disponible dans la limite des assortiments suivis. Ed. Resp. : L. Baert, Carrefour Belgium, Av. des Olympiades 20, 1140 Bruxelles. RPM Bruxelles 0448.826.918