



Les plats principaux

## **Piments pointus farcis au quinoa et à la feta**

**Pour 4 personnes.**

### **Ingrédients**

150 grammes de quinoa  
1 oignon (ciselé)  
2 tomates (en dés)  
4 piments pointus  
2 jeunes oignons (en anneaux)  
2 cuillères à soupe de feuilles de menthe (hachées finement + extra pour garnir)  
300 grammes de boeuf haché  
1 cuillère à soupe poudre de paprika  
3 cuillères à soupe de pignons de pin (rôtis)  
100 grammes de feta  
huile d'olive  
poivre  
sel

### **Méthode de préparation**

Chauffez le four à 180°C. Cuisez le quinoa selon les indications de l'emballage.

Chauffez un filet d'huile d'olive dans une poêle et faites-y revenir l'oignon. Ajoutez le haché et le paprika en poudre et cuisez en remuant. Ajoutez les tomates puis salez et poivrez.

Incorporez au haché la menthe, la feta émiettée, le quinoa et 2/3 des pignons de pin. Coupez les piments pointus en deux sur la longueur et enlevez les graines. Farcissez les piments avec le mélange haché-quinoa et déposez-les dans un plat à four graissé. Enfournez 20 minutes. Saupoudrez dessus le reste des pignons de pin et décorez avec la menthe et les jeunes oignons.

**Conseil:** Pour une version veggie, remplacez le haché de boeuf par du haché Quorn !

### **Ustensiles de cuisine**

Four

