

Barbecue végétarien : Les poivrons farcis au yaourt !

Le soleil revient, voici revenu le temps des barbecues. Les invitations pleuvent mais vous êtes végétarien. La vue des viandes saignantes qui dorment sur les grilles des barbecues ne vous dit rien. Le bol de chips posé sur la table se noie dans votre estomac. Que faire ? Eco-bretons vous propose des échappatoires !

Les poivrons farcis au yaourt

Ingrédients

- poivrons

La garniture :

- 3 yaourts
- ciboulettes
- 2 gousses d'ail
- 2 pincées de sel et de poivre
- De l'huile d'olive

Coupez et videz les poivrons de leurs graines et des parties blanchâtres. Badigeonnez les poivrons d'huile d'olive avec un pinceau de cuisine. Grillez les poivrons pour environ 10 bonnes minutes de cuisson.

Préparez le garnissage. Hachez finement les herbes et l'ail, y associer le sel et le poivre puis rajouter les yaourt et mélanger le tout. Vous pouvez également verser une cuillerée d'huile d'olive pour une saveur méditerranéenne.

-> Pour enrichir la garniture vous pouvez aussi rajouter du quinoa ou à défaut de la semoule avec des tomates confites finement découpées.

Voici venu le moment du garnissage. Tartinez !

Astuces

-> Ce type de recette s'adapte à plusieurs types de légumes comme les courgettes, les aubergines, les tomates.

-> Ce type de préparation sera idéalement accompagnée de salades, riz ou semoule.

-> La garniture peut varier avec des oignons, du fromage pour certains. Amusez vous avec les restes de votre frigo !

-> Pour le dessert on vous conseille des bananes grillées au miel et aux noix ! savoureux !