

Poivrons farcis au thon

Ingrédients :

6 gros poivrons, 250 g. de mie de pain rassis, 150 g. de thon à l'huile, 12 olives noires, huile d'olive, chapelure, sauce tomate, persil, poivre, sel.



- *Hacher du persil pour en obtenir le volume d'une cuiller, dénoyauter les olives et les hacher, émietter le thon.*

- *Dans un saladier, humecter la mie de pain et en faire une épaisse purée, ajouter 6 cuillers d'huile, le persil haché, le thon et les olives, poivrer, saler, bien mélanger.*

- *Laver les poivrons, les décalotter et en retirer les pépins, les remplir de farce et les dresser dans un plat de cuisson légèrement huilé, les saupoudrer de chapelure.*

- *Mettre au four (Thermostat 8) et arroser régulièrement du jus de cuisson, environ 30 minutes.*

- *Servir arrosés d'une sauce tomate préalablement réchauffée.*