

LÉGUMES FARCIS AU GRIL

Mise en place et préparation:
env. 20 min

Cuisson au grill: env. 15 min

8 tomates

2 grandes courgettes
(env. 400 g), coupées
en quatre

2 poivrons, partagés
dans la longueur

250 g de couscous

1 citron bio, zeste râpé
et jus

3 c. s. de mélisse, coupée
finement

2 dl d'eau, bouillante

75 g de cacahuètes salées,
hachées grossièrement

**180 g de yogourt à la
grecque nature**

1 c. s. de mélisse, coupée
finement

sel, poivre, selon goût

1. Couper un chapeau sur les tomates. Evider les tomates et les courgettes en gardant un bord d'env. 5 mm pour les tomates et d'env. 2 mm pour les courgettes, hacher finement la chair et les chapeaux des tomates, mettre dans un grand bol. Epépiner les poivrons, poser les légumes sur un plat.
2. Mettre dans le bol couscous, zeste et jus de citron et mélisse, mélanger, arroser avec l'eau bouillante, laisser gonfler env. 5 min à couvert. Ajouter les cacahuètes, démêler les grains à la fourchette, farcir les légumes.
3. **Gril à charbon de bois, à gaz ou électrique:** faire griller les légumes farcis env. 15 min au-dessus de braises moyennes ou à chaleur moyenne (env. 200° C).
4. **Sauce au yogourt:** mélanger le yogourt et la mélisse, rectifier l'assaisonnement, présenter avec les légumes.

Suggestion: à défaut de gril, disposer les légumes farcis sur une plaque chemisée de papier cuisson: Cuisson: env. 15 min au milieu du four préchauffé à 200° C.

Portion: 479 kcal, pro 19 g, glu 65 g, lip 16 g

