

# POIVRONS EN CLOQUE

Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes Cuisson : 20 minutes

- de 5€



## Ustensiles :

- 1 casserole
- 1 poêle
- 1 bol
- 1 couteau

## Ingrédients :

- 4 poivrons
- 2 concombres
- 2 mugs de ricotta (200g)
- 1 sachet d'oignons émincés surgelés
- 2 c. à soupe de crème fraîche
- 1 c. à café d'huile d'olive
- Fines herbes
- Sel et poivre

Le jour fatidique est arrivé ! Vous allez annoncer à vos parents qu'ils vont être grands- parents...Mais comment leur dire que dans 7 mois arrivera le fruit d'une nuit agitée ? Préparez-leur un bon repas, ça passera déjà mieux :

1. Plongez les poivrons dans l'eau bouillante pendant 10 min comme si vous faisiez prendre son bain à bébé. Coupez et évidez les poivrons bien ronds.

2. Disposez-les sur une feuille de papier aluminium dans le four. J'en connais un autre qui est bien au chaud dans votre ventre...

3. Plongez les tomates dans l'eau bouillante afin qu'elles aient une chair tendre comme les fesses d'un bébé. Puis coupez-les en dés.

4. Cuisez les oignons émincés dans une poêle bien chaude avec un peu d'huile. Épluchez et coupez les concombres en dés.

5. Mélangez la ricotta, les dés de tomates et de concombre, les oignons, la crème fraîche dans un bol. Vous êtes prise alors de nausées...ne vous inquiétez pas ce n'est pas votre plat mais les aléas de toute femme enceinte.

6. Farcissez maintenant vos poivrons avec délicatesse. Ahhh, l'instinct maternel...Puis, ajoutez quelques fines herbes pour rehausser le goût en espérant que le plat passera bien tout comme l'annonce que vous avez à leur faire...7. Remettez-les au four quelques minutes. Pendant ce temps, disposez une paire de petits chaussons dans l'assiette de votre maman. Un moyen subtil et attachant de faire passer le message !