

POIVRONS FARCIS AU TOFU ET AUX CÉRÉALES

*3 poivrons rouges et jaunes
une dizaine d'olives noires dénoyautées hachées
125 g de tofu coupé en petits dés
6 c. à s. de flocons d'avoine
6 c. à s. de semoule de blé
1 briquette de crème de soja
1 cube de bouillon de légumes
quelques tomates séchées hachées
sel-poivre
herbes de Provence
2 c. à s. d'huile d'olive*

Couper les poivrons en deux, les nettoyer et les réserver. Chauffer l'huile d'olive et y faire revenir le tofu avec les olives et les tomates séchées pendant quelques minutes. Ajouter sel, poivre et herbes de Provence selon le goût.

Verser ensuite les flocons d'avoine et la semoule et mélanger rapidement sans laisser attacher. Ajouter le cube de bouillon dilué dans un bol d'eau chaude. Si la texture est trop épaisse, ajouter encore un peu d'eau. Laisser mijoter quelques instants.

Quand les céréales ont gonflé, arrêter la cuisson et ajouter la crème de soja. Garnir les poivrons de la préparation et les placer dans un plat à four huilé.

Cuire pendant une demi-heure à 210° et servir aussitôt.