

## Piments farcis sur lit de laitue en salade

Préparation: env. 20 min  
Cuisson au four: env. 15 min  
Pour un large plat à gratin, graissé

8 gros **piments/peperoncini rouges** laver, inciser sur la longueur, retirer les peaux blanches et les grains

### Farce

100 g **de ricotta**  
3 c. à soupe **de parmesan râpé**  
1 petite **gousse d'ail**, pressée  
2 c. à soupe **de feuilles de basilic**, finement coupées  
1/4 de c. à café **de sel**  
un peu **de poivre du moulin**  
2 p. de c. **de cannelle**  
1 c. à soupe **d'huile d'olive**

mélanger le tout dans une petite terrine  
assaisonner, farcir les piments de ce mélange (petite photo), mettre dans le plat graissé  
verser goutte à goutte sur les piments

**Cuisson:** env. 15 min au milieu du four préchauffé à 220 °C. Sortir du four, laisser tiédir dans le plat.

### Sauce

1 c. à soupe **de vinaigre balsamique**  
3 c. à soupe **d'huile d'olive**  
1 c. à soupe **de sauce soja**  
1/4 de c. à café **de paprika**  
un peu **de poivre du moulin**  
1/2 **laitue romaine**, en fines lanières  
quelques **pâquerettes**, seulement les fleurs

bien mélanger le tout dans un saladier  
mélanger à la sauce  
pour le décor

**Service:** répartir la salade de laitue sur des assiettes, dresser les piments tièdes au-dessus, décorer.

**Préparation à l'avance:** préparer les piments farcis 1 demi-jour à l'avance. Les conserver à couvert au réfrigérateur.

**Par personne:** lipides 17 g, protéines 6 g, hydrates de carbones 5 g, 828 kJ (198 kcal)



Tenir le piment ouvert à l'aide du pouce et de l'index et le farcir avec une cuillère à café.

