**Poivrons farcis avec couscous de chou-fleur**

**hachis de bœuf  
gruyère  
concentré de tomates  
pâte d'ail  
poudre d'oignon  
passata  
basilic  
tomates séchées à l'huile  
vinaigre balsamique rouge**

**chou-fleur  
coriandre fraîche  
tomates  
poivron rouge  
oignons de printemps  
poivre et sel  
huile d'olive  
mini-poivrons**

**Couscous au chou-fleur**. Râper finement les bouquets de chou-fleur. Retirez les graines d'un poivron rouge pointu et coupez-le en brunoise très fine. Enlevez la peau d'une tomate, coupez-la en deux et retirez le contenu. Coupez la chair en petits cubes. Coupez un oignon de printemps en rondelles. Cueillez les feuilles de coriandre fraîche. Mélangez tous les ingrédients précédents pour en faire une salade.

Faites sauter cette salade pendant environ deux minutes, pas plus, dans quelques cuillères d'huile d'olive et assaisonnez de sel et de poivre.

**Poivrons doux farcis**. Mélangez le hachis de bœuf avec quelques cuillères de concentré d'ail, de tomates, de poudre d'oignon, de gruyère râpé, de poivre et de sel. Coupez les chapeaux des poivrons, retirez le noyau et rincez les graines restantes sous le robinet.

Remplissez les poivrons avec le mélange de viande. Pressez les extrémités dans du parmesan râpé. Arrosez d'huile d'olive. Faites de petites boules avec le reste de la garniture (comme sur la photo) et passez-les dans le parmesan moulu.

Placez les deux préparations dans un plat à four, graissé avec de l'huile d'olive. Mettez le plat dans un four préchauffé à 200°C pendant 35 minutes. Après 10 minutes, abaissez la température à 185°C, sans air chaud.

**La sauce**. Versez une bouteille de passata dans une sauteuse et enrichissez-la d'un généreux filet de balsamique rouge et de tomates séchées hachées avec un peu de leur huile. Laissez mijoter pendant un moment et réduisez le feu en dessous du point d'ébullition. Ajoutez maintenant du basilic frais. Ne le laissez pas bouillir davantage. Assaisonnez à votre goût avec du sel et du poivre.

**Dans l'assiette**. Au milieu, un tas de couscous de chou-fleur. Autour de ça, trois mini-poivrons et des boulettes de viande. Terminez avec quelques cuillères à soupe de sauce et, devant, une cuillère du liquide de cuisson des poivrons pour l'effet de couleur. Garnissez le couscous de chou-fleur de quelques touffes de coriandre fraîche.