

# Poivrons farcis aux merguez et boulghour

Bonjour à toutes et tous

Alors que les températures sont retombées, nous permettant d'allumer de nouveau le four, que diriez vous de préparer un plat revigorante et réconfortant pour les troupes ? L'été a ses petits rituels côtés cuisine : il y a les salades diverses et variées, les conserves, les tians, et pour mes gourmands, les **légumes farcis**. Le « légume farci » est un plat (qu'il soit courgette, aubergine, poivron) qui me garanti toujours de leur faire plaisir, peut importe le légume contenant et peut importante les variations de farces (tant qu'elles sont carnées).

En particulier, je réalise des [poivrons](#) farcis au moins 3-4 fois dans l'été rien que pour mes gourmands. Dans les variantes de poivrons farcis tentées à la maison, il y en a une qui recueillie souvent tous les suffrages : des poivrons farcis aux **merguez** et au **boulghour**. La saucisse est utilisée en condiment pour relever la farce; ce permet de disposer d'une garniture gourmande, moelleuse mais sans trop de gras. Le boulghour amène de la mâche et la consistance que l'on apprécie dans les farces, la merguez de pep's et la petite touche d'épice. C'est un plat avec une note d'orient, tout à fait sain et de saison.

Comme t, cette version est repassée dans ma cuisine récemment, j'en ai profité pour tout noter et prendre les photos pour vous la partager. Si vous avez envie de préparer des légumes farcis qui changent, cela peut être une idée. J'espère donc que cela vous plaira. Bonne journée !



- POIVRONS FARCIS -  
MERGUEZ ET BOULGHOUR

Poivrons farcis merguez et boulghour

---

# Recette : Poivrons farcis merguez et boulghour

Saison de la recette : Juillet à Début Octobre

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes

---

## Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 4 poivrons +1/2 (1)
- 120 g de boulghour
- 8 merguez
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe d'herbes de Provence
- 1 oignon
- huile d'olive
- sel et poivre

## Réalisation

- Lavez les poivrons, coupez les en deux pour former des barquettes (2) puis disposez dans un plat. Enfournez pendant 10 à 15 minutes à 180°C afin de les précuire (et

pendant que vous préparez la suite de la recette.)

- Faites cuire le boulghour en suivant les instructions du paquet. (en moyenne 10 minutes dans de l'eau bouillante), puis égouttez
- Épluchez puis hachez l'ail et l'oignon. Coupez le demi poivron en petits cubes
- Faites chauffer une sauteuse large puis faites y revenir les merguez afin qu'elles commencent à rendre leur gras. Ajoutez l'ail, l'oignon et le 1/2 poivron coupé en cubes, puis faites revenir (à côté des merguez) jusqu'à ce que l'oignon soit translucide
- Récupérez les merguez puis coupez les en fines rondelles (3)
- Dans un saladier, mélangez les merguez, l'ail, l'oignon, le poivron, le boulghour. Poivrez, salez légèrement et ajoutez les herbes de Provence. Mélangez bien pour homogénéiser.
- Farcissez les poivrons précuits avec cette farce. Tassez bien.
- Versez un filet d'huile d'olive et répartissez une bonne pincée d'herbes de Provence.
- Enfournez à 180°C pendant 20 minutes. **Couvrez le plat d'un papier aluminium au bout de 10 minutes afin d'éviter que le dessus ne sèche.**

Servez ces poivrons farcis merguez et boulghour chauds.

---

### Astuces :

- (1) Choisissez la couleur des poivrons selon vos goûts : les verts seront plus acides et de goût prononcés, les jaunes doux, et les rouges sucrés;
- (2) Pour les poivrons : vous avez le choix entre le format barquette et le format « tube » (ie. poivron entier). A votre convenance.

- (2bis) Si vous appréciez les poivrons très croquants et « pas trop cuits » pour vos farcis, dispensez vous de cette étape de précuisson.
  - (3) L'intérêt de cuire les merguez est 1) de dégraisser 2) de faciliter la découpe. Pour la découpe, si vous en avez, je vous conseille d'utiliser des ciseaux de cuisine. C'est clairement le moyen de découpe le plus efficace
  - A l'avance : Le plat peut être réalisé 24 à l'avance, et se conserve 2-3 jours.
-