

POIVRONS SAVOYARD TROIS COULEURS (au Vitaliseur ou au four traditionnel)

Ingrédients :

- 3 Poivrons un de chaque couleur.
- 6 Œufs 2 pour chaque poivron.
- Sel, poivre.
- 3 Cuillérées de crème de brebis 1 par poivron.
- 1 grosse saucisse fumée pour les 3 poivrons.
- 1 cuillère rase à soupe de tamari pour chaque poivron.
- 200 Gr de comté râpé.

Préparation recette :

- Epépiner l'intérieur des poivrons sans percer le fond
- Mettre de l'eau dans la cuve du Vitaliseur à frémir ou **au four si vous désirez à 120 degrés**
- Poser vos 3 poivrons debout sur le tamis et laissez-les cuire 20 minutes
- Enlever la peau de la saucisse puis couper la en petits bouts et diviser en 3 portions
- Prendre 3 bols dans chacun casser 2 œufs
- Battez-les en omelette
- Ajouter la cuillerée de crème de brebis dans chaque bol
- Mettre une portion de saucisse dans chaque bol
- Ajouter 1 cuillère à soupe rase de tamari dans chacun des bols
- Verser dans chacun de ceux-ci du comté râpé
- Verser chaque bol dans un poivrons
- Remettre du comté râpé dessus mais surtout ne pas mettre les chapeaux les laisser à côté du poivron et non dessus
- Cuire à nouveau entre 10/12 minutes

- Régalez-vous accompagné d'une salade verte

