

STUFFED BELL PEPPER WITH SHRIMP

Serves one person

7 oz shrimp, cooked and chopped
1 cup vegetable stew (ratatouille style)
1 bell pepper
4 tbsp white onion, chopped
2 tbsp saffron dressing
Sea salt & pepper to taste

In a small sized bowl, mix the onions, shrimp, vegetable stew, saffron dressing, salt and pepper; set aside. Now, cut the bottom and the top of the bell pepper and remove its seeds and membranes. Lastly, on a plate, stuff the bell pepper with the mixture.

Ready to serve!



Canada Day – July 2015
Fête du Canada – juillet 2015

© COPYRIGHT 2015 – LABORATOIRES C.O.P. INC. / IDEAL PROTEIN OF AMERICA - ALL RIGHTS RESERVED. ®/TM/MD/MC
TRADE MARKS OF LABORATOIRES C.O.P. INC. / IDEAL PROTEIN OF AMERICA

POIVRON ROUGE FARCI AUX CREVETTES

Pour une personne

7 oz de crevettes, cuites et hachées
1 tasse d'un mijoté de légumes (style ratatouille)
1 poivron rouge
4 c. à table d'oignon blanc, haché
2 c. à table de vinaigrette au safran
Sel de mer et poivre, au goût

Dans un petit bol, mélangez les oignons, les crevettes, le mijoté de légumes, la vinaigrette au safran, sel et poivre, et mettez de côté. Maintenant, coupez le bas et le haut du poivron, retirez les graines et les fibres blanches. Enfin, déposez le poivron dans une assiette, le farcir avec le mélange, et décorez de crevettes entières.

Prêt à servir !



Canada Day – July 2015
Fête du Canada – juillet 2015

© COPYRIGHT 2015 – LABORATOIRES C.O.P. INC. / IDEAL PROTEIN OF AMERICA - ALL RIGHTS RESERVED. ®/TM/MD/MC
TRADE MARKS OF LABORATOIRES C.O.P. INC. / IDEAL PROTEIN OF AMERICA