



poivrons



oignons



poudre de chili



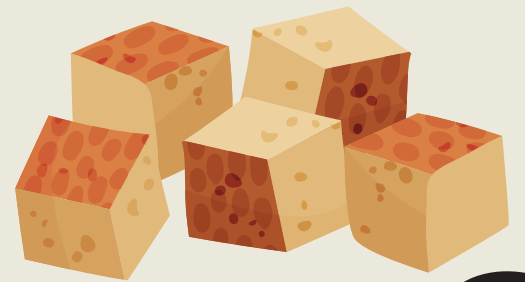
mais



riz cuit/à
cuisson rapide



persil, thym,
origan



viande
végétarienne/
tofu



pâte de
tomates



fromage

POIVRONS FARCIS





Ingrédients

- 3 tasses de sauce tomate,
- 8 poivrons orange
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 oignon, haché finement
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- Sel et poivre
- 1 lb de viande hachée, au choix (bœuf, porc, dinde, chair de saucisses, sans-viande hachée, etc.)
- $\frac{1}{2}$ c. à table de poudre de chili
- $\frac{1}{2}$ c. à thé d'origan séché
- $\frac{1}{2}$ c. à thé de thym séché
- 1 boîte (156 ml) de pâte de tomates
- 1 tasse de riz
- 1 boîte de maïs
- 1 tasse de bouillon, au choix (poulet, bœuf, légumes)
- 2 tasses de fromage râpé, au choix (cheddar, mozzarella, etc.)
-
-

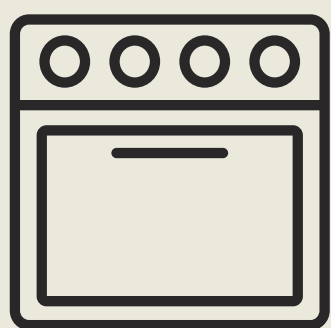


Préparation

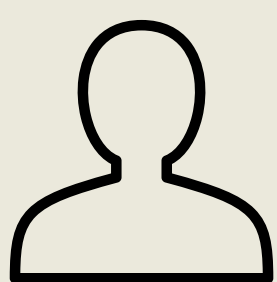
1. Préchauffer le four à 400 °F
2. Couper les calottes des poivrons et retirer les cœurs. Découper un visage de citrouille dans chaque poivron et les déposer dans le plat, l'ouverture vers le haut. Réserver les calottes.
3. Dans une grande poêle, faire chauffer un filet d'huile d'olive à feu moyen-élevé. Ajouter l'oignon et l'ail, assaisonner, puis cuire quelques minutes jusqu'à ce qu'ils s'attendrissent.
4. Ajouter la viande hachée, l'origan et le thym et la poudre de chili. Défaire la viande en hachis à l'aide d'une cuillère de bois et cuire entièrement.
5. Ajouter la pâte de tomates, le riz et le bouillon et le maïs. Bien remuer, porter à ébullition et cuire en remuant fréquemment jusqu'à ce que tout le liquide soit absorbé par le riz, environ 6 à 8 minutes. Retirer du feu, ajouter le fromage râpé et bien mélanger. Le riz cuira davantage au four. Rectifier l'assaisonnement.
6. À l'aide d'une cuillère, farcir chaque poivron du mélange de viande et de riz. Déposer les calottes réservées sur les poivrons, couvrir d'un papier d'aluminium, puis enfourner de 30 à 35 minutes. Déguster le soir de l'Halloween!



40 min



30 min



8 poivrons