



POIVRONS FARCIS AU RIZ ET À LA VIANDE

(4 portions)

INGRÉDIENTS

- 4 poivrons (couleurs de votre choix)
- 450g de boeuf haché
- 1 oignon haché finement
- 1 gousse d'ail hachée finement
- 1 tasse de riz cuit
- 1/2 tasse de petits pois surgelés
- 1/2 tasse de maïs en conserve
- 1/2 tasse de sauce tomate
- 1/4 tasse de bouillon de poulet
- 1 tasse de fromage râpé
- 2 c. à table d'huile d'olive
- 1 c. à table de paprika
- 1 c. à table de cumin moulu
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 375°F (190°C).
2. Laver les poivrons, couper les chapeaux et retirer les graines.
3. Dans une poêle, faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Ajouter l'oignon et l'ail, et faire cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
4. Ajoutez le boeuf haché et faire cuire jusqu'à ce qu'il soit doré.
5. Ajouter les petits pois, le maïs, la sauce tomate, le bouillon de poulet, le paprika, le cumin, le sel et le poivre. Bien mélanger.
6. Ajouter le riz cuit et mélanger à nouveau.
7. Remplir chaque poivron avec le mélange de boeuf, de légumes et de riz.
8. Placer les poivrons farcis dans un plat allant au four et couvrir avec les chapeaux.
9. Faire cuire au four pendant environ 45 minutes, jusqu'à ce que les poivrons soient tendres et le tout bien chaud.
10. Retirer les chapeaux, garnir de fromage râpé et faire griller 5 minutes (sur « broil »).
11. Servir les poivrons farcis avec une salade verte et déguster. Bon appétit!

