



## Poivrons farcis

Phase : **d'Attaque**

Par portion

Énergie

**250**<sub>kcal</sub>

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie  
**Plat**

Prêt en  
**40 min**

Cuisson  
**40 min**

### Ingrédients

Pour 6 personnes

- 3 gros poivrons jaunes et 3 gros poivrons rouges préalablement blanchis 5 minutes dans de l'eau bouillante
- 500 g de haché de bœuf maigre
- 120 g de riz complet cru préalablement cuit dans de l'eau bouillante salée
- 500 g de tomates fraîches grossièrement coupées
- 100 g de courgette râpée
- 2 oignons émincés
- 1 gousse d'ail
- 1 petite piment épépiné et coupé en 2
- 3 c.à.s d'huile d'olive
- 1 c.à.s bombée d'origan séché
- poivre, sel

### Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Dans une casserole, faire revenir quelques minutes 1 oignon dans 1 cs d'huile d'olive. Ajouter les tomates, le piment et l'ail. Poivrer, saler. Faire revenir 5 minutes. Enlever le piment et poursuivre la cuisson 5 minutes. Mixer le tout. Réserver.
3. Dans une poêle, faire revenir l'autre oignon quelques minutes dans 2 cs d'huile d'olive, ajouter le riz, poivrer, saler et laisser cuire 3 minutes. Réserver.
4. Mélanger le haché de bœuf avec la courgette, le riz, 2 louches de sauce tomate, l'origan, du poivre et du sel.
5. Verser le reste de la sauce tomate dans un plat pour four.
6. Farcir les poivrons préalablement coupés en 2 avec le mélange de bœuf. Ajouter les chapeaux préalablement coupés en 2.
7. Enfouir pour 20 minutes.