

Poivron farci

Préparation **20 minutes**

Cuisson **45 minutes**

Portions **4-6**

Coût (portion) **2,42 \$ sans fromage (2,57 \$ avec fromage)**

Conservation **Environ 3 jours au réfrigérateur. Se congèle.**

Instruments **Tasses et cuillères à mesurer, planche à découper, couteau tranchant, râpe à fromage, petit chaudron, poêle, cuillère de bois, plat à cuisson de 23 x 33 cm (9 x 13 po).**



Ingrédients

ON PEUT REMPLACER LE POULET HACHÉ PAR DU DINDON OU DU BŒUF HACHÉ



375 g (¾ lbs) de **poulet haché**



125 ml (½ tasse) de **riz**



15 ml (1 c. à soupe) d'**huile de canola**



1 gros **oignon jaune** pelé et haché



1 **œuf**



2 gousses d'**ail** pelées et hachées



15 ml (1 c. à soupe) de **paprika**



125 ml (½ tasse) d'**eau**



Sel et poivre au goût



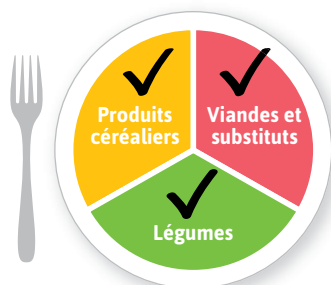
3 **poivrons verts**

ON PEUT AUSSI UTILISER DES POIVRONS COLORÉS



60 ml (¼ tasse) de **cheddar râpé** (facultatif)

Illustrations: © Québec Amérique. Tous droits réservés (ikonet.com)





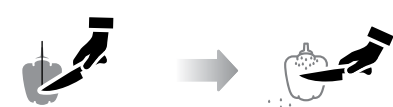




Équilibre nutritionnel de l'assiette

On l'accompagne :

? d'un fruit

? d'un verre de lait ou de boisson végétale enrichie.

Préparation

<p>1 Placer la grille au milieu du four et préchauffer le four à 200°C (400°F).</p>	
<p>2 Dans un petit chaudron, cuire le riz selon les indications de l'emballage.</p>	
<p>3 Pendant ce temps, couper les poivrons verts en demi sur la hauteur (en passant par la tige) et retirer les pépins.</p>	
<p>4 Dans une poêle à feu moyen-vif, chauffer l'huile et faire revenir l'oignon et le poulet environ 5 minutes, ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit.</p>	
<p>5 Lorsque le poulet est cuit, fermer le feu et ajouter l'œuf, l'ail, le riz cuit, le paprika et l'eau. Saler, poivrer et mélanger. Mettre de côté.</p>	
<p>6 Remplir les demi-poivrons du mélange de poulet et riz et déposer les demi-poivrons farcis dans le plat à cuisson. Répartir le cheddar râpé sur le dessus de chaque poivron.</p>	
<p>7 Cuire au four de 20 à 30 minutes, jusqu'à ce que les poivrons soient cuits. Astuce : Profitez du temps de cuisson pour préparer vos accompagnements.</p>	

Ma note ★ ★ ★

Recette originale développée par Extenso - Le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal

Retrouvez d'autres inspirations, recettes et outils sur fondationolo.ca