

## Plat principal

**Portions :** 6

**Préparation :** 15 minutes

**Cuisson :** 40 minutes

**Conservation :**

- Environ 3 jours au réfrigérateur
- Se congèle jusqu'à 3 mois

# Poivrons farcis



125 ml (1/2 tasse)  
de **riz sec**



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



1 **oignon jaune**,  
pelé et haché



375 g (3/4 lb)  
de **poulet haché**

**Vous pouvez le remplacer par  
une autre viande hachée.**



2 gousses d'**ail**,  
pelées et hachées



125 ml (1/2 tasse)  
d'**eau**



1 **œuf**



**Sel et poivre**,  
au goût



3 **poivrons**, coupé  
en deux sur la hauteur  
(en passant par la tige),  
pépins et tiges retirés



60 ml (1/4 tasse)  
de **fromage cheddar**  
ou mozzarella râpé

**On l'accompagne :**

- + d'un fruit
- + d'un verre de lait ou  
d'un de ses substituts.

## Préparation

- 1 Placer la grille au milieu du four et préchauffer le four à 200°C (400°F).
- 2 Dans une petite casserole, cuire le **riz** selon les indications sur l'emballage.
- 3 Dans une grande poêle, chauffer l'**huile** à feu moyen-vif, puis cuire l'**oignon** et le **poulet haché** 8 minutes. Pendant la cuisson, défaire la viande en petits morceaux avec une cuillère en bois.
- 4 Fermer le feu. Ajouter le **riz cuit**, l'**ail**, l'**eau**, l'**œuf**, le **sel** et le **poivre**, puis mélanger.

**Variante:** Vous pouvez ajouter 15 ml (1 c. à soupe) de paprika ou autres épices au goût.

- 5 Dans un moule rectangulaire, déposer les **demi-poivrons** et les remplir du **mélange de poulet et de riz**. Répartir le **fromage** sur chaque poivron.
- 6 Cuire au four environ 25 minutes.

**Astuce:** Profitez du temps de cuisson pour préparer vos accompagnements.

### Participation de l'enfant

#### 2 ans et +

- Chercher avec vous les ingrédients de la recette
- Remplir les tasses à mesurer
- Laver les poivrons

#### Pour diminuer les risques d'étouffement des tout-petits:

Retirez la pelure du poivron une fois cuit.