

Poivrons farcis au riz

Ingrédients pour 6 personnes :

2 steaks hachés, 150 g de riz, 6 poivrons (de couleurs différentes rouge, jaune et vert), 1 courgette, 15 tomates cerises, 1 gros oignon jaune, 2 échalotes, Huile d'olive, 1 c. à soupe de basilic, 1 kub or, Sel et poivre

Préparation :

Allumez le four sur 180 ou th 6.

Faites cuire le riz dans une casserole d'eau bouillante avec le kub or, 3 minutes de moins que la cuisson demandée sur le paquet.

Pelez et coupez finement les échalotes et l'oignon

Faites cuire dans une poêle avec 1 cuillère à soupe d'huile l'oignon, les échalotes et la viande. Salez et poivrez.

Râpez la courgette avec une grille un peu grosse et coupez en quatre les tomates.

Mélangez le riz avec le reste et le miel dans un saladier puis salez et poivrez.

Coupez les têtes des poivrons et retirez les graines et les filaments blancs et rincez-les.

Farcissez les poivrons et remettez les têtes.

Huilez un plat et répartissez les 6 poivrons sans qu'ils se touchent.

Laissez cuire 2 heures.

OT'M LE BIO