

Recette de la semaine : poivrons farcis

**HALLOWEEN
SPECIAL**

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 2 poivrons (orange)
- 1/2 courgette
- 1 tomate
- 1 carotte
- Sauce tomate
- 75g Feta
- 2 cuillères à soupe de fromage à la crème granuleux
- 2 cuillères à soupe de fromage frais
- 125g de riz
- Herbes de Provence
- Les épices : Poivre, sel, paprika, Noix de muscade



Matériel :

- poêle
- marmite
- Couteaux
- Planche à découper
- Plat de cuisson
- petit bol
- passoire

1



Faites bouillir de l'eau

2



Faites cuire le riz pendant 10 minutes

3



Versez le riz dans une passoire et mettez-le à côté

4



Hachez finement l'oignon

5



Pressez l'ail

6



Coupez une 1/2 courgettes en petits morceaux



7

Coupez la tomate en petits morceaux



8

Coupez la carotte en petits morceaux



9

Mélangez 2 cs de fromage frais granulé + 2 cs de fromage frais. Poivrez.



10

Salez



11

Ajoutez la noix de muscade et mélangez bien



12

Faites chauffer l'huile dans une poêle. Sautez les oignons + l'ail



13

Sautez la carotte



14

Ajoutez le reste des légumes



15

Salez



16

Poivrez



17

Assaisonnez avec du paprika.
Faire pendant 5 minutes



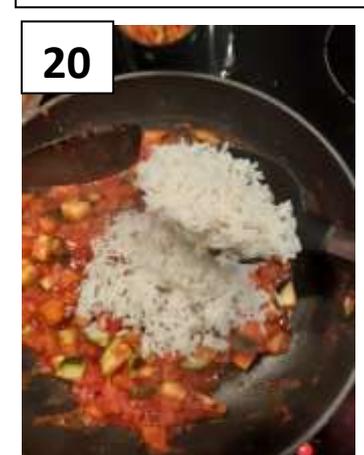
18

Ajoutez des herbes de Provence (1 cuillère à



19

Ajoutez de la sauce tomate (100 ml).
Laissez mijoter pendant 2 minutes



20

Ajoutez du riz et mélangez avec les légumes



21

Ajoutez 2 à 3 cs de fromage frais



22

Mélangez bien le tout et mettez la casserole de côté



23

Découpez le haut des poivrons.
Faites sortir les graines.

24



Préchauffez le four à 180 degrés.
Sculptez un visage en paprika

25



Remplissez les poivrons avec les légumes et le riz.

26



Ajoutez le Feta

27



Mettez le couvercle sur les poivrons.
Mettez au four à 180 degrés pendant 20-30 minutes.



**Nous vous souhaitons
un bon appétit !**

