



RECETTE
AVEC



POIVRONS FARCIS RIZ ET ÉPICES
(VÉGÉTARIEN)



Préparation : 15 min

4 personnes

Cuisson : 20-25 min



POIVRONS FARCIS RIZ ET
ÉPICES (VÉGÉTARIEN)

INGRÉDIENTS

- 4 poivrons
- 150 g de riz SunRice rond medium
- 1 aubergine (facultatif)
- 1 oignon
- 50 g de pignons de pin
- 2 poignées de raisins secs
- Cannelle
- Curry
- Mélange 4 épices
- Piment de Cayenne ou tabasco
- Ketchup
- Fromage râpé

Faites cuire le riz dans l'eau, avec 1 cuillère à café de curry. Découpez le couvercle des poivrons, enlevez l'intérieur, et faites-les bouillir, 15 minutes environ.

Dans une poêle, faites revenir l'oignon émincé, l'aubergine coupée en dés, et ajoutez les pignons.

Arrêtez la cuisson, lorsque les morceaux d'aubergine sont cuits, puis ajoutez les épices (1 bonne cuillère de cannelle), les raisins secs, et liez le tout avec du ketchup.

Ajoutez le riz à ce mélange, et farcir les poivrons.

Faites gratiner 5 à 10 min au four en parsemant le dessus des poivrons farcis avec un peu de gruyère ou autre fromage râpé au choix

Voilà, c'est prêt !