

POIVRONS FARCIS



Ingrédients

Comptez par poivron:

- une demie tasse (mug) de riz cuit,
- deux champignon de paris de taille moyenne (4-5cm) coupés en dés,
- une rondelle de mozzarella, -
- quelques cubes de beaufort ou de comté,
- un demi oeuf
- -les herbes et les épices que vous voulez.

Notre avis

Ces poivrons sont délicieux et supportent très bien d'être réchauffés. N'hésitez pas à en faire plus que nécessaire!

L'astuce

Vous avez la base, maintenant à vous d'inventer d'autres garnitures : viande hachée, pommes de terre... tout est permis

Préparation

Préparez votre riz (pas trop cuit) et faîtes revenir les champignons découpés en cubes.

Transvasez les ingrédients de la farce dans un saladier, à l'exception de la mozzarella, ajoutez le ou les oeufs, et mélangez soigneusement.

Ouvrez au couteau un couvercle aux poivrons. Coupez le paquet de graines à raz du chapeau, et retirez celles qui se cachent à l'intérieur du poivron. Faites attention à ne pas percer la chair du légume, ou à la fendre, le jus sortirait et le plat serait raté. (L'idée maîtresse, c'est que le jus des légumes alanguisse le riz, et que le plat ne se dessèche pas.)

Placez les légumes debout dans les alvéoles d'un moule à muffins. Remplissez les de farce sans aller tout à fait jusqu'en haut, puis bouchez les avec les rondelles de mozzarella. La hauteur totale de la farce plus le fromage affleure à peine aux bords du poivron. c'est la garantie qu'il ne débordera pas en coulées fumantes dans le four. Placez les chapeaux à côté des farcis, et enfournez pour 30 minutes a 200° (thermostat 7).

Au sortir du four, placez les chapeaux sur le fromage fondant, et servez avec une jolie salade.