

# POIVRONS FARCIS AU RIZ



🍴 4 🥄 15 min 🕒 35 min

*4 poivrons (à vous de choisir la couleur) • 400 g de riz complet cuit • 200 g de tomates en purée  
• 1 oignon • 3 branches d'estragon • cardamome • sel, poivre*

① Épluchez l'oignon, émincez-le finement. Ciselez l'estragon. Lavez les poivrons et videz-les de leurs graines, faites-les cuire à la vapeur pendant 20 minutes, réservez-les.

② Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). ③ Mélangez le riz cuit avec la purée de tomates, l'oignon, l'estragon, ajoutez quelques pincées de cardamome, salez et poivrez. ④ Farcissez les poivrons cuits avec cette préparation, faites cuire au four pendant 15 minutes. Servez bien chaud.

*Notre suggestion : pour un bon apport en protéines, servez avec des œufs au plat.*