

Poivrons Grillés Farcis



Les aliments nutritifs sont rarement aussi appétissants pour les yeux. Les poivrons farcis de riz basmati, de maïs, de petits pois et d'arachides blanchies ajoutent une touche de couleur et de variété à vos repas. Le midi ou le soir, ils se préparent en seulement 30 minutes.

Temps de cuisson : 30 minutes

Donne 2 portions

Ingrédients :

2	poivrons rouges	2
2 c. à thé	d'huile d'arachide	10 ml
⅓ tasse	de riz basmati	75 ml
1	petit oignon, haché finement	1
1	gousse d'ail, écrasée	1
1 c. à soupe	d'herbes de Provence ou de fines herbes mélangées séchées	15 ml
1 c. à thé	de paprika	5 ml
⅓ tasse	de pois congelés	75 ml
⅓ tasse	de maïs congelé	75 ml
⅓ tasse	d'arachides blanchies salées	75 ml
	poivre noir fraîchement moulu	
	jus de citron frais	
	ciboulette fraîche, hachée	
½ tasse	de tzatziki faible en gras	125 ml

Préparation :

1. Préchauffer le four à 200 oC (400 oF).
2. Couper les poivrons en deux sur le sens de la longueur. Retirer les graines et les nervures, mais laisser les queues. Placer sur une tôle à biscuits. Arroser de 5 ml (1 c. à thé) d'huile. Mettre au four pendant 20 minutes. Entre-temps, faire cuire le riz selon les directives sur le paquet, puis réserver.



3. Verser le restant d'huile dans une casserole et faire chauffer à feu modéré. Faire revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais pas colorés. Ajouter l'ail et faire cuire pendant 2 minutes. Ajouter les fines herbes et le paprika et faire cuire pendant 1 minute. Ajouter les pois, le maïs, les arachides et le riz. Assaisonner de poivre et de jus de citron au goût. Farcir les moitiés de poivron et remettre au four pendant 10 minutes.
4. Servir avec une bonne cuillère de tzatziki saupoudrée de ciboulette.