

Poivron & courgette farcis



Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 1 heure

Préparation :

Préchauffer le four à 180 °c.

Eplucher et laver : oignon, carottes, pommes de terre et poireau.

Râper les carottes, couper la pomme de terre en rondelles et le poireau et l'oignon en petits morceaux.

Faire revenir dans l'huile d'olive oignon et poireau puis ajouter les carottes râpées et enfin le riz lavé, laisser revenir quelques minutes jusqu'à ce que le riz

devienne transparents, saler, poivrer et ajouter une CAC de paprika doux.

Laver et vider les poivrons et les courgettes, les farcir avec la farce.

Mixer les morceaux de courgette récupérés des courgettes évidées ajouter le coulis de tomates, 2 CAS d'huile d'olive, saler, poivrer et 1 CAC de paprika, à ce mélange ajouter 1 verre d'eau, bien mélanger.

Placer les légumes farcis dans un plat allant au four, recouvrir avec la sauce tomate et de papier aluminium.

Laisser cuire à 200 °C 1 heure.

Servir chaud

Ingrédients pour 4 personnes

- 2 courgettes
- 2 poivrons
- 100 gr de riz
- 1 oignon
- 1 poireau
- 2 carottes
- 1 pomme de terre
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre
- 1 CAC paprika doux
- 1 briquette de coulis de tomate