



Poivrons farcis à la viande

<https://www.soscuisine.com/recette/poivrons-farcis-viande>

Quantité : 4 portions

Préparation : 20 min | Cuisson : 30 min

Poivrons farcis de boeuf haché et riz, cuits au four.

Une recette de ma belle-mère.

🍴 360 calories/portion



Ingrédients

6 c.à soupe	riz à grain long	70 g
4	poivrons jaunes ou rouges, coupés en 2 sur la longueur	800 g
1	oignons, hachés finement	200 g
1 tige	céleri, coupé en petits morceaux	70 g
1 c.à soupe	beurre non salé	14 g
2 c.à thé	huile d'olive	10 mL
400 g	boeuf haché maigre	
1/2 tasse	bouillon de boeuf	125 mL
3/4 c.à thé	paprika	2 g
1/2 c.à thé	piment de Cayenne [facultatif]	1 g
1 pincée	sel [facultatif]	0.2 g
	poivre au goût [facultatif]	
5 c.à thé	fromage parmesan, râpé	5 g
5 c.à thé	persil italien frais [facultatif]	8 g

Méthode

1. Préchauffer le four à 175°C/350°F. Cuire le riz.
2. Préparer les légumes : Couper les poivrons en deux sur la longueur et en enlever les graines; hacher finement l'oignon; couper le céleri en petits morceaux.
3. Chauffer la moitié du beurre et de l'huile à feu moyen dans une grande poêle. Y ajouter l'oignon et faire revenir 3-4 min, jusqu'à ce qu'il devienne coloré, en prenant soin de pas le brûler. Y ajouter le céleri et cuire encore 2 min, puis retirer le tout de la poêle et réserver.
4. Ajouter dans la poêle le beurre et l'huile restants, puis y ajouter la viande hachée. La saisir à feu moyen-élevé jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée, soit environ 4-5 min, avant de la brasser à l'aide d'une fourchette. En effet, pour bien brunir la viande il ne faut pas trop la brasser, ce qui provoquerait la sortie des jus et ferait « bouillir » la viande au lieu de la dorer. Lorsque la viande est bien dorée, remettre les légumes dans la poêle, y verser le bouillon, puis ajouter le paprika et le piment de Cayenne (si désiré). Assaisonner de sel et poivre au goût. Y mélanger le riz cuit.
5. Remplir les demi-poivrons de cette farce, en la distribuant également et en tassant légèrement. Disposer les poivrons farcis sur une lèchefrite ou une assiette allant au four. Saupoudrer les poivrons farcis de fromage râpé. Pour maintenir un peu d'humidité pendant la cuisson, verser un peu d'eau dans l'assiette (entre ½ et 1 tasse d'eau, selon la grosseur de l'assiette).
6. Cuire au centre du four, à découvert, jusqu'à ce que le dessus des poivrons soit bien doré, soit environ 30 min.
7. Servir aussitôt. Si désiré, égayer la présentation en saupoudrant du persil haché à la surface des poivrons farcis.

Observations

On peut farcir les poivrons 1 ou 2 jours à l'avance, les couvrir et réfrigérer. Avant de servir, saupoudrer de fromage, ajouter un peu d'eau dans l'assiette et cuire au four.

On peut aussi cuire les poivrons complètement à l'avance et les réchauffer au four 15 min à 120°C/250°F.

Tableau de la valeur nutritive pour 1 portion (390g)

- **Calories** : 360
- **Lipides** : 17 g (**Saturés** : 6.6 g ; Trans 0.1 g ; Cholestérol 60 mg)
- **Glucides** : 29 g (Fibres 4 g ; Sucres 9 g ; Glucides nets 25 g)
- **Sodium** : 180 mg
- **Protéines** : 25 g
- **Vitamine A** : 62 % ; **Vitamine C** : 526 % ; **Calcium** : 5 % ; **Fer** : 22 %

Allégations

Cette recette est :

- **Sans** : Sucre ajouté
- **Excellente source de** : Manganèse, Niacine, Potassium, Sélénium, Vitamine A, Vitamine B12, Vitamine B2, Vitamine B6, Vitamine C, Vitamine E, Zinc
- **Bonne source de** : Fer, Folacine, Magnésium, Phosphore, Vitamine K
- **Source de** : Acide pantothénique, Calcium, Cuivre, Fibres, Vitamine B1, Vitamine D
- **Faible** : Calories, Sodium

Échanges DIABÉTIQUES - 1 portion de cette recette équivaut à :

- **Féculents** : 1 Échanges
- **Légumes** : 2 ½ Échanges
- **Viandes et substituts** : 2 ½ Échanges
- **Matières grasses** : 3 Échanges

© 2005-2022 Sukha Technologies Inc. / SOS Cuisine. Tous droits réservés.