

Poivrons farcis

Ingédients pour 4 poivrons farcis :

- 4 poivrons
- 1 oignon rouge
- 150 g de carottes
- 100 g de riz semi complet cuit
- 100 g de lentilles cuites
- 150 g de ricotta ou mozzarella

Préparation :

1. Pour commencer, je vous invite à préparer le riz et les lentilles.
2. Ensuite, émincez l'oignon rouge et les carottes en petits dés.
3. Dans une poêle, faites revenir l'huile d'olive et ajoutez les oignons et les carottes pour les faire revenir quelques minutes.
4. Préchauffez le four à 200°C.
5. Mélangez le riz, les lentilles, les carottes et l'oignon.
6. Il suffit de maintenant de garnir les poivrons : placez le mélange riz/lentilles.
7. Puis placez le fromage et enfin terminez par le reste du mélange riz/lentilles.
8. Remettez les petits chapeaux sur les poivrons puis enfournez pendant 30 minutes.

