



# POIVRONS ROUGES FARCIS

## INGRÉDIENTS

**6 poivrons rouges de taille moyenne**

**1/3 tasse de riz basmati**

**2/3 tasse d'eau**

**1 c. à soupe d'huile d'olive**

**1 lb de dinde hachée**

**2 gousses d'ail hachées**

**1/2 tasse d'oignon vert haché**

**1 c. à thé de cumin**

**1 c. à thé de coriandre**

**1 c. à thé de poudre de chili**

**1 c. à thé de poivre noir moulu**

**1 tasse de maïs congelé**

**1 tasse de courgette en dés**

**1/2 tasse de coriandre hachée**

**PRÉPARATION : 30 MINUTES**

**CUISSON : 30 MIN. - 1 1/2 HEURE**

**6 PORTIONS**

### Valeur nutritive

**PAR PORTION** 1/6 de la recette

#### Équivalences rénales :

2 éq. protéine + 1 éq. féculent +  
2 éq. légume

Calories	<b>245 Kcal</b>
Protéines	<b>18 g</b>
Glucides	<b>24 g</b>
Fibres	<b>3,2 g</b>
Lipides	<b>9 g</b>
Gras saturés	<b>2 g</b>
Cholestérol	<b>66 mg</b>
Sodium	<b>69 mg</b>
Potassium	<b>641 mg</b>
Phosphore	<b>243 mg</b>

## SUGGESTION

*Les restes pourront être congelés  
ou réchauffés le lendemain.  
Accompagner de riz.*

## PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 350 °F (four traditionnel). On peut sauter cette étape si on utilise un four à micro-ondes.
- 2 Dans une petite casserole, amener l'eau à ébullition et cuire le riz conformément aux indications sur l'emballage.
- 3 Dans un grand poêlon, faire revenir la dinde hachée, l'ail et l'oignon vert. Ajouter les épices et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que la viande ait perdu sa teinte rosée.
- 4 Ajouter le maïs et les courgettes et faire sauter jusqu'à tendreté. Incorporer le riz cuit (1 tasse) et la coriandre.
- 5 Couper la calotte des poivrons et retirer la queue. Épépiner et couper une fine tranche à la base, au besoin, pour que les poivrons tiennent debout dans le plat de cuisson. Garnir les poivrons de farce à la dinde et au riz. Coiffer chaque poivron de sa calotte.
- 6 **CUISSON AU FOUR :**  
Verser 1/3 tasse d'eau dans le plat de cuisson et couvrir de papier d'aluminium. Cuire pendant 1 1/2 heure ou jusqu'à ce que les poivrons soient tendres et baignent dans leur jus de cuisson.

## CUISSON AU MICRO-ONDES :

Verser 1 tasse d'eau dans le plat de cuisson et couvrir de pellicule plastique. Cuire à intensité ÉLEVÉE pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que les poivrons soient tendres.