

# Poivron Vert



## Bienfaits pour la santé

Très riche en vitamine C!

## Entreposage

Couvrir et conserver au réfrigérateur.

## Préparation

Bien rincer à l'eau. Retirer la tige et les graines avant de consommer. Peut être mangés cru ou cuit. Trancher, hacher, ou couper en dés, ajouter aux salades, sautés, sandwiches, soupes ou sauces faites maison.



## Poivrons farcis

### *Ingrédients*

- 4 poivrons
- ½ livre de viande hachée de votre choix
- 2 tasses de riz non cuit
- 1 pot de sauce aux tomates
- ½ tasse de fromage râpé

### *Préparation:*

1. Préchauffer le four à 350°F.
2. Couper le dessus des poivrons et les placer debout dans un plat.
3. Cuire 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
4. Dans une grande poêle à feu moyen vif, cuire en brisant la viande hachée jusqu'à ce qu'elle soit bien brune.
5. Ajouter le riz, cinq tasses d'eau et la sauce aux tomates dans la poêle.
6. Bien remuer et porter à ébullition. Réduire à feu bas, couvrir et cuire 20 minutes en remuant de temps en temps.
7. Verser le mélange dans les poivrons cuits et garnir avec fromage. Cuire au four pendant cinq minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Portions: 4

