



Poivron farci au poulet à l'italienne

Préparé avec des champignons et du riz complet, accompagné de mâche



Riz complet



Poivron rouge ✨



Champignons de Paris ✨



Émincé de filet de poulet mariné à l'italienne ✨



Crème de cuisine



Mâche ✨



Total : 35-40 min.



Sans gluten



Facile



Consommer dans les 5 jours

En plus d'être coloré, ce plat se prépare rapidement : vous vous occupez de la farce pendant que les poivrons cuisent au four. Peu caloriques, ces derniers contiennent beaucoup de fibres et de nutriments. Et saviez-vous que les rouges contiennent deux fois plus de vitamine C que les verts ? La vitamine C contribue notamment à la défense de l'organisme et au maintien du niveau d'énergie.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, saladier, l'essuie-tout, plaque recouverte de papier sulfurisé et sauteuse.

Recette de **poivron farci au poulet à l'italienne** : c'est parti !



1 CUIRE LE RIZ

Préchauffez le four à 200 degrés. Dans la casserole, portez une grande quantité d'eau à ébullition pour le **riz** et faites-le cuire 8 minutes à couvert. Coupez le feu, puis laissez reposer 10 minutes avec le couvercle. Égouttez au besoin et réservez sans couvercle.



2 PRÉPARER LE POIVRON

Pendant ce temps, coupez le **poivron** en deux dans le sens de la longueur. Épépinez-le, mais laissez la partie verte de la tige. Disposez les moitiés de **poivron** sur la plaque de cuisson, face ouverte vers le haut. Enfouez les **poivrons** 10 à 15 minutes.



3 CUIRE À LA POÊLE

Nettoyez les **champignons** avec de l'essuie-tout, puis coupez-les en quartiers. Faites chauffer le beurre dans la sauteuse à feu moyen-vif et faites cuire le **poulet** et les **champignons** 4 à 5 minutes. Ajoutez la **crème** et ¼ de cube de bouillon par personne. Laissez mijoter le tout 5 minutes.



4 PRÉPARER LA SALADE

Dans le saladier, préparez la vinaigrette avec l'huile d'olive vierge extra et le vinaigre balsamique blanc. Salez et poivrez. Mélangez la vinaigrette à la **mâche**.



5 FARCIR LES POIVRONS

Dans la sauteuse, mélangez le riz complet à la sauce au poulet et aux **champignons**. Farcissez les **poivrons** avec ce mélange.



6 SERVIR

Servez les **poivrons** sur les assiettes et accompagnez-les de la **salade**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Riz complet (g)	85	170	250	335	420	505
Poivron rouge (pc) *	1	2	3	4	5	6
Champignons de Paris (g)	60	125	180	250	305	375
Émincé de filet de poulet mariné à l'italienne (g) *	100	200	300	400	500	600
Crème de cuisine (ml) 7)	100	200	300	400	500	600
Mâche (g) 23) *	20	40	60	80	100	120
À ajouter vous-même						
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de volaille (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive vierge extra (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre balsamique blanc (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3427 / 819	642 / 154
Lipides total (g)	40	8
Dont saturés (g)	20,5	3,9
Glucides (g)	78	15
Dont sucres (g)	11,9	2,2
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	33	6
Sel (g)	1,8	0,3

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

