



POIVRON POINTU FARCI AU RIZ ET À LA FETA

Avec des olives et de la menthe



SYNERA TINTO

Le Synera se compose de tempranillo et d'un peu de cabernet sauvignon. Rond, il est donc également délicieusement souple et fruité. Un accord tout trouvé pour ce plat méditerranéen à base de poivron !



Riz basmati



Poivron pointu ✨



Oignon



Gousse d'ail



Tomate prune ✨



Olives Leccino dénoyautées ✨



Feta ✨



Persil plat frais ✨



Mélange de graines de tournesol et de courge



Graines de cumin moulues



Menthe fraîche ✨

Total : 40-45 min.

Veggie

Facile

Calorie-focus

À manger dans les 5 jours

Sans gluten

La cuisson au four à haute température permet de libérer les notes sucrées du poivron. Les olives et la feta apportent une touche salée et acidulée, tandis que les graines de courge et de tournesol confèrent au plat un peu de croquant.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, plaque recouverte d'aluminium et sauteuse avec couvercle.

Recette de **poivron pointu farci au riz et à la feta** : c'est parti !



1 PRÉPARER LES POIVRONS

Préchauffez le four à 220 degrés. Portez 250 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole et faites-y cuire le **riz basmati** 12 à 15 minutes à couvert (voir conseil). Ensuite, égouttez au besoin et réservez sans couvercle. Pendant ce temps, coupez le haut du **poivron pointu** et épépinez-le pour farcir le bas.



2 DÉCOUPER

Taillez le haut du **poivron** en dés. Disposez le bas sur la plaque recouverte d'aluminium, salez et poivrez, puis enfournez 5 minutes. Une fois la cuisson terminée, laissez le four allumé. Pendant ce temps, émincez l'**oignon** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Détaillez la **tomate prune** et coupez les **olives** en deux. Émiettez la **feta** et ciselez le **persil plat**.



3 CUIRE À LA SAUTEUSE

Faites chauffer la sauteuse à feu vif et faites-y griller les **graines de tournesol et de courge** à sec jusqu'à obtenir une couleur dorée. Réservez à part. Faites chauffer l'huile d'olive dans la même sauteuse et faites-y revenir l'**ail**, l'**oignon** émincé et les dés de **poivron** 3 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez le **cumin** et les dés de **tomate**, puis poursuivez la cuisson 3 minutes.



4 FARCIR LES POIVRONS

Ajoutez le **riz** cuit à la sauteuse et faites chauffer 1 minute de plus. Ajoutez les **olives**, le **mélange de graines**, la **feta** et le **persil** au **riz**, puis salez et poivrez. Farcissez le **poivron pointu** avec une partie du mélange au riz (voir conseil).

★ CONSEIL

Vous recevez plus de riz que vous n'en avez besoin pour cette recette. Pensez donc à bien le peser avant de l'utiliser. Si vous ne surveillez pas votre apport calorique, faites cuire tout le riz.



5 TERMINER LA CUISSON DU POIVRON

Disposez à nouveau le **poivron pointu** sur la plaque recouverte d'aluminium, puis enfournez-le 15 minutes de plus. Pendant ce temps, hachez les feuilles de **menthe** en fines lamelles. Deux minutes avant la fin de la cuisson au four, couvrez la sauteuse et réchauffez le reste de mélange au **riz** à feu doux.



6 SERVIR

Servez le **riz** sur les assiettes et disposez le **poivron pointu** par-dessus. Garnissez le tout avec la **menthe**.

★ CONSEIL

Si le temps ou l'envie de farcir le poivron pointu vous manque, vous pouvez aussi l'enfourner 20 minutes avant de le tailler en lamelles que vous utiliserez ensuite pour garnir le plat.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Riz basmati (g)	50	100	150	200	250	300
Poivron rouge pointu (pc) *	1	2	3	4	5	6
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomate prune (pc) *	1	2	3	4	5	6
Olives Leccino dénoyautées (g) *	15	30	45	60	75	90
Feta (g) 7) *	40	75	100	125	150	175
Persil plat frais (brins) 23) *	3	6	9	12	15	18
Graines de courge et de tournesol (g) 19) 22) 25)	15	30	45	60	75	90
Graines de cumin moulues (cc)	1	2	3	4	5	6
Menthe fraîche (feuilles) 23) *	5	10	15	20	25	30
Huile d'olive* (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2414 / 577	428 / 102
Lipides total (g)	30	5
Dont saturés (g)	9,2	1,6
Glucides (g)	55	10
Dont sucres (g)	13,4	2,4
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	17	3
Sel (g)	0,8	0,1

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose
 Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix
 23) Céleri 25) Sésame

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter via les réseaux sociaux.



www.hellofresh.nl
 www.hellofresh.be
 SEMAINE 39 | 2017

