



POIVRONS FARCIS AU RIZ

Une recette très simple et rapide pour un repas végétarien !

 15 minutes

 35 minutes

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 4 poivrons moyen
- 200 grammes de riz, mélange de variétés
- 150 grammes de sauce tomate aux olives
- 50 grammes d'emmental râpé
- chili

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez votre four à 180°.
- 2° Cuire le riz selon les indications sur le paquet. Le mélangez à la sauce tomate aux olives.
- 3° Rincez les poivrons, les découpez (dans le sens de la longueur) et les évidez.
- 4° Garnissez les poivrons avec le riz à la sauce tomate. Saupoudrez de fromage râpé et de d'un soupçon de chili.
- 5° Enfournez pour 20 à 30 minutes, selon que vous aimez croquant ou fondant.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (248 g)	% AR
ÉNERGIE	109 kcal	270 kcal	13 %
PROTÉINES	4 g	9 g	18 %
GLUCIDES	20 g	49 g	19 %
SUCRES	3 g	8 g	9 %
LIPIDES	3 g	7 g	10 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	14 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	4 g	15 %
SODIUM	132 mg	329 mg	14 %