

**POIVRON FARCI À LA VIANDE HACHÉE - COOKEO** 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 4 unités moyennes de poivron, vert, jaune ou rouge, cru (740 g)
- 400 grammes de haché de volaille
- 240 grammes de riz thaï ou basmati, cru
- 2 portions grandes de tomate, crue (300 g)
- 1 unité grande d'oignon, cru (205 g)
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (20 g)
- 1 assiette ou bol de bouillon de légumes, déshydraté reconstitué (400 g)

**MODE DE PRÉPARATION**

- 1° Couper le haut des poivrons et les évider. Peler et couper les oignons et les tomates en lamelles. En mode dorer, faire revenir la viande hachée, les tomates, les oignons, et l'ail écrasé dans l'huile d'olive pendant 3 min. Réserver. Laver la cuve, puis mettre dedans le riz et faire couvrir d'eau. Passer le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 10 min. Dans un bol, mélanger la viande, le riz, les tomates, les oignons et l'ail. Saler, poivrer. Garnir les poivrons évidés avec le mélange puis verser 150 ml d'eau avec le bouillon dans la cuve et mettre les poivrons farcis. Lancer la cuisson rapide ou sous pression pendant 10 minutes.

**INFORMATION NUTRITIONNELLE**

	PAR 100 g	PAR PORTION (541 g)	% AR
ÉNERGIE	77 kcal	415 kcal	21 %
PROTÉINES	5 g	25 g	51 %
GLUCIDES	12 g	63 g	24 %
SUCRES	2 g	10 g	11 %
LIPIDES	2 g	12 g	18 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	16 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	5 g	21 %
SODIUM	153 mg	829 mg	35 %