



# Poivrons farcis au chili con carne

accompagnés de riz complet et de yaourt

40 min. • À consommer dans les 3 jours



Poivron vert



Riz basmati



Oignon



Piment rouge



Poivron rouge



Tomate



Viande hachée de bœuf et de porc



Épices mexicaines



Haricots rouges



Yaourt entier



Cheddar râpé

**Ingrédients de base**  
Beurre, vinaigre, ail, ciboule, basilic, coriandre, paprika, poivre, sel, sucre

## Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

## Ustensiles

Papier sulfurisé, wok ou sauteuse avec couvercle, casserole avec couvercle, plaque de cuisson et papier sulfurisé

## 1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Poivron vert* (pc)	1	2	3	4	5	6
Riz basmati (g)	40	85	125	170	210	255
Oignon* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Piment rouge* (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivron rouge* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pc)	1	2	3	4	5	6
Viande hachée de bœuf et de porc* (g)	100	200	300	400	500	600
Épices mexicaines (cc)	1	2	3	4	5	6
Haricots rouges (boîte)	½	1	1½	2	2½	3
Yaourt entier* (g 7) 19) 22)	25	50	75	100	125	150
Cheddar râpé* (g 7)	12½	25	37½	50	62½	75

### À ajouter vous-même

Beurre (cs)	1	1	2	2	3	3
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6

Poivre et sel Au goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3075 / 735	446 / 107
Lipides total (g)	34	5
Dont saturés (g)	15,4	2,2
Glucides (g)	58	8
Dont sucres (g)	15,4	2,2
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	42	6
Sel (g)	0,8	0,1

## Allergènes:

7) Lait/Lactose

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Fruits à coque

## Contact

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



## 1. Cuire les poivrons verts

Préchauffez le four à 200 degrés. Pour le riz basmati, portez une grande 250 ml d'eau à ébullition dans la casserole. Coupez les **poivrons verts** en deux et épépinez-les. Dès que le four est chaud, enfournez-les sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, face tranchée vers le bas, pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce qu'ils dorent légèrement.



## 4. Cuire

Faites chauffer le beurre dans le wok ou la sauteuse et faites revenir l'oignon 2 minutes à feu moyen-doux. Ajoutez la **viande hachée**, le **piment rouge** et les **épices mexicaines**, puis salez et poivrez. Faites cuire le **hachis** en l'émiettant 1 à 2 minutes à feu moyen-vif : il ne doit pas encore être cuit à ce stade.



## 2. Cuire le riz

Pendant ce temps, faites cuire le **riz basmati** 12 à 15 minutes à couvert. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle.



## 5. Cuire à l'étuvée

Ajoutez la **tomate**, le **poivron rouge**, les **haricots** (inutile d'égoutter) et le vinaigre balsamique noir au wok ou à la sauteuse, couvrez et laissez mijoter 10 à 12 minutes à feu moyen. Retirez le couvercle lors des 5 à 6 dernières minutes. Remuez régulièrement, puis salez et poivrez.



## 3. Couper les légumes

Pendant ce temps, émincez l'**oignon**. Épépinez et émincez le **piment rouge**. Coupez le **poivron rouge** et la **tomate** en petits morceaux.



## 6. Servir

Servez le **riz** sur les assiettes et disposez les **poivrons verts** à côté. Remplissez ces derniers de chili. Garnissez avec le **yaourt** et le **cheddar râpé**.

**CONSEIL :** Ce plat contient non moins de 200 % des apports quotidiens recommandés en vitamine C et plus de la moitié de ceux en fibres. De quoi renforcer vos défenses et votre appareil digestif !

**Bon appétit !**