



Poivrons farcis façon Chili

300 kcal

Les ingrédients:



1 paquet de riz LIV



2 gros poivrons



+ 180g de boeuf haché 5%



80g de maïs



150g de sauce tomate cuisinée



Ce dont vous avez besoin:

- Sel
- Poivre
- 4g d'épices à chili (ou de votre choix)
- Passoire
- Poêle
- Planche à découper
- Four

La recette:

- 1 Passer le riz sous l'eau, saisir 3 minutes dans une poêle bien chaude et réserver.
- 2 Cuire la viande à feu moyen en séparant les morceaux. Une fois dorée ajouter le riz, remuer et laisser cuire 2 minutes.
- 3 Ajouter le maïs égoutté, puis les épices. Mélanger. Ajouter la sauce, assaisonner et laisser mijoter 5-10 minutes.
- 4 Couper les poivrons en deux en enlevant les graines. Les remplir de la sauce.
- 5 Cuire au four 20-25 minutes à 200°C. A déguster avec une petite salade. C'est prêt. LIV IT!

Petit +
Ajouter du fromage
à gratiner

#KONJAKISÉS

