



Poivrons farcis poulet et courgettes



Four
thermostat 7
200°C



45 min cuisson
comprise



4 pers.



3 €/p

Ingrédients



2

Poivrons



2

Petites
courgettes



2

Filets de
Poulet



1

Oignon



1/2 C.à C

Curcuma et
piment doux



20 cl

Coulis de
tomates



100 g

Riz cuit



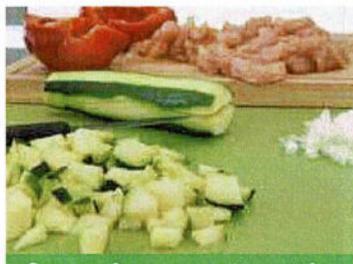
Sel

Poivre

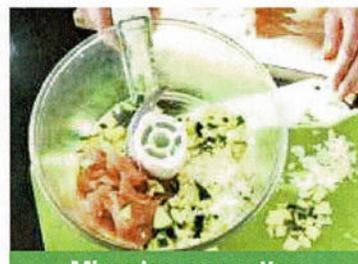
Préparation



Couper le poulet en dés



Couper les courgettes et les
oignons en petits morceaux



Mixer les courgettes,
les oignons et le poulet



Ajouter le riz cuit, le coulis de
tomates, les épices, poivrer
et mélanger



Remplir chaque 1/2 poivron
avec la farce



Cuire au four
35 min à 200°C



Plus de recettes?
Flashez
ou rendez-vous sur
bonsgestes-bonneassiette.org



**Banques
Alimentaires**



Les poivrons

Comment les préparer ?



Couper en deux



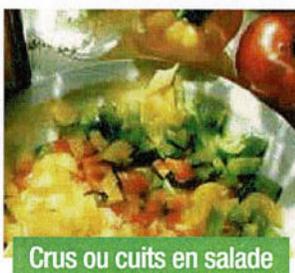
Enlever les pépins



Couper en lamelles ou en cubes



Comment les manger ?



Crus ou cuits en salade



Cuits à la poêle 30 min avec un peu d'huile



Cuits au four à 180° C 30 min



Bon à savoir

Le poivron peut être vert, jaune ou rouge. Idéal pour une touche de couleur dans vos plats.



Info conservation



2 à 3 jours à température ambiante



8 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur