



# POIVRON FARCI À LA MEXICAINE

**PRÉPARATION : 15MIN**  
**CUISSON : 35-40MIN**  
**PORTIONS : 4**

## PRÉPARATION

- Cuire le riz, ou utiliser un riz déjà cuit la veille (généralement on se base sur 100gr cru = 250gr cuit).
- Dans un mixeur placer les haricots, la pulpe de tomate, le maïs, l'oignon et mixer quelques coups juste pour casser un peu les haricots et obtenir une texture plus humide. Verser le tout dans le riz, ajouter les épices, sel, poivre, et le persil selon vos goûts. Mélanger et rectifier l'assaisonnement si besoin.
- Préchauffer le four à 180°C.
- Laver les poivrons et les couper en deux dans la hauteur pour avoir des demis poivrons. Remplir chaque poivron de la farce, et disposer au fur et à mesure dans un grand plat. Parsemer le tout de fromage râpé, ajouter un fond d'eau dans le plat et enfourner une trentaine de minutes. Planter un couteau dans le poivron qui doit être bien tendre. Si ce n'est pas le cas, poursuivre la cuisson quelques minutes.
- Sortir et servir aussitôt en parsemant de persil frais.
- Accompagné d'une salade verte, c'est un plat complet idéal !

## INGRÉDIENTS

- 150gr de Riz cru
- 4 Poivrons Rouges
- 100gr de Haricots Rouges
- 80gr de Maïs
- 200gr de Pulpe de Tomate
- 1 Oignon
- 100gr de Fromage Râpé (emmental ou cheddar)
- 1 c.à.c de Cumin
- 1/2 c.à.c de Paprika
- Persil frais haché
- Sel, Poivre

 Conservation : 4-5j au frais

 Congélation possible