



Les plats principaux

Poivrons farcis au haché de poulet et champignons

Pour 4 personnes.

Ingrédients

4 poivrons
400 grammes de haché de poulet
500 grammes de champignons de Paris (coupés fins)
1 oignon (ciselé)
1 gousse d'ail (pressée)
1 cuillère à café de poudre de cumin
1 cuillère à café de cumin en poudre
100 grammes de mozzarella (râpée)
huile d'olive
poivre
sel

Méthode de préparation

Coupez le chapeau des poivrons, à 2 cm sous la tige. Enlevez les graines des poivrons. Préchauffez le four à 180°C.

Faites revenir l'oignon et l'ail dans de l'huile d'olive. Ajoutez les épices et mélangez. Ajoutez le haché et faites-le frire. Salez et poivrez.

Faites revenir les champignons dans de l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Salez et poivrez. Mélangez-y le haché. Remplissez les poivrons avec le mélange et saupoudrez de fromage. Disposez-les dans un plat à four, eplacez les petits chapeaux, aspergez d'huile d'olive et enfournez 30 minutes.

Servez avec du couscous, du quinoa ou du riz.

Conseil: Laissez s'évaporer complètement le jus de cuisson des champignons avant de les mélanger au haché.

