



Les plats principaux

## Poivrons farcis

Pour 4 personnes.

### Ingrédients

8 poivrons (choisissez la couleur vous-même)  
1 oignon rouge (finement haché)  
2 gousses d'ail (finement haché)  
3 jeunes oignons (en anneaux)  
175 grammes riz  
2 tomates (en dés)  
125 grammes d'amandes (ou noix, hachées gros)  
1 cuillère à soupe de marjolaine (finement haché)  
2 cuillères à soupe de persil plat (finement haché)  
300 grammes de feta  
350 millilitres d'eau bouillante  
3 cuillères à soupe d'huile d'olive  
1 feuille de laurier  
poivre  
sel

### Méthode de préparation

orez l'oignon et l'ail durant 5 minutes dans 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive. Ajoutez les oignons verts et poursuivez la cuisson pendant 2 minutes. Ajoutez le riz, les tomates et la feuille de laurier et versez 3,5 dl d'eau bouillante par-dessus. Pendant ce temps, ôtez le chapeau des poivrons et retirez les pépins.

Une fois que le riz est cuit (comptez une quinzaine de minutes en fonction du riz), retirez la casserole du feu et incorporez-y les amandes, la marjolaine, le persil et la feta. Salez et poivrez. Farcissez délicatement les poivrons avec la préparation et refermez avec le chapeau.

Disposez une feuille de papier sulfurisé sur une plaque de cuisson et déposez les poivrons dessus. Arrosez avec le reste d'huile d'olive et couvrez avec de l'aluminium. Enfournez à 200 ° pendant 45 minutes en veillant à retirer le papier d'aluminium au bout de 25 minutes.

### Ustensiles de cuisine

Four

