



Poivrons farcis



4 personnes



60 minutes

INGREDIENTS

8 poivrons

Pour la farce: 4 tomates San Marzano

400 g de haché de bœuf

2 oignons

3 gousses d'ail

1 gros bouquet de persil plat

100 g de pain rassis

10 cl de lait

sel, poivre

ETAPES

1. Rincer les légumes. Emincer les oignons et les tomates, et presser les 3 gousses d'ail.
2. Faire blondir les oignons et l'ail dans deux cuillères à soupe d'huile d'olive. Ajouter les tomates, et faire cuire à feu doux jusqu'à évaporation du jus des tomates.
3. Dans un grand bol, faire ramollir le pain rassis avec le lait bouillant. Ajouter les oignons et les tomates, mixer rapidement. Ajouter ensuite le haché de bœuf, le persil haché, du sel et du poivre. Bien mélanger pour avoir une farce homogène. Si la farce vous semble trop liquide, ajouter un peu de semoule (couscous) qui absorbera l'excédent d'humidité pendant la cuisson.
4. Découper un chapeau dans chaque poivron, puis ôter les côtes et éliminer les graines avec un couteau pointu.
5. Remplir chaque poivron de farce, refermer avec les chapeaux et déposer les poivrons farcis côte à côte bien serrés dans un grand plat allant au four. Arroser d'huile d'olive et enfourner pour 45 minutes à 180°C.
6. Déguster chaud ou froid, avec le féculent de votre choix.