

POIVRONS ET TOMATES CRUS FARCIS

La farce est composée de riz (seul ingrédient cuit), concombre, olives et ciboulette sans autre condiment car les olives apportent matière grasse et sel. Cette recette pleine de fraîcheur est consistante tout en optimisant l'apport de vitamines et autres micro nutriments.

2-3 poivrons
6 tomates
1 concombre (s)
1 verre olives
2-3 càs ciboulette
200-220 gr riz

Sel - poivre
1 bol vinaigrette



🕒 30 minutes
🔥 12 minutes
🍴 6 personnes



1. Mettre le riz à cuire. Il devra être collant après cuisson (au bout de 10-12 minutes, ou davantage selon la catégorie)



2. Égoutter et laisser refroidir



3. Laver et creuser un concombre pour n'en retirer que la pulpe sans les graines



4. Mixer le concombre, puis ajouter dans le mixeur quelques olives noires qui vont apporter sel et matières grasses à la recette



5. Les olives doivent être dénoyautées pour le mixage



6. Une fois la mixture dans un récipient, ajouter le riz cuit, refroidi et collant, bien mélanger



7. Apporter un petit plus, avec de la ciboulette (éventuellement d'autres aromates ou épices)



8. Préparer les légumes à recevoir cette farce : ici les poivrons à salade allongés où seul le bout de queue a été enlevé avec les graines accrochées. Un poivron plus large aurait été plus pratique à remplir, j'ai donc utilisé une cuillère à café.



9. Une fois les poivrons bien remplis, laver et vider les tomates, en gardant leur capuchon pour la déco



10. Remplir les tomates et bomber le dessus pour finir la farce, puis recouvrir



11. Servir chaque légume farci de cette façon



12. On peut aussi trancher le poivron allongé, ce qui est tout aussi esthétique, plus pratique à partager



13. Ajouter par dessus un peu d'assaisonnement ([vinaigrette](#))



14. mais ce plat peut s'en passer car la farce est assez goûteuse



15. Servir de préférence frais