POIVRONS FARCIS AUX LÉGUMES RIZ ET SOJA

Ce plat est complet : légumes verts (poivrons + garniture de légumes), féculent (riz), protéines (soja, œufs). Il est aussi facile à réaliser bien qu'il faille prévoir assez de temps pour la préparation

Poivrons farçis
9 poivrons moyens
4 Carottes
3 branches céleri
1 oigon
4 càs huile d'olive
2 càs huile d'olive
200 gr riz
100 gr Protéines de soja

Sauce tomate
1 oignon
4 gousses ail
3 càs huile d'olive
700 gr purée de tomate

sel, poivre, herbes de provence

20 minutes
45 minutes
9 poivons

1. Cuire une garniture de légumes dans un wok avec de l'huile d'olive, à feu moyen à vif pendant 10 à 15 minutes

2. Ajouter l'assaisonnement : sel, épices (coriandre, poivre, etc.) et laisser mijoter à feu plus doux en fin de cuisson

3. Pendant ce temps, cuire du riz dans un grand volume d'eau bouillante salée

4. Mettre à tremper les protéines de soja dans de l'eau froide ou tiède pendant au moins 10 minutes

5. Ouvrir les poivrons par la queue et vider de leurs graines en les rinçant éventuellement, mais conserver le pédoncule en retirant les graines accrochées

6. Une fois que les légumes sont cuits, les mixer

7. Ne pas mixer longtemps mais juste 2 ou 3 coups pour avoir encore des petits morceaux et non de la purée

8. Verser les légumes dans un grand saladier et ajouter les protéines de soja égouttées

9. Ajouter ensuite le riz cuit

10. Bien mélanger le tout

11. Ajouter les oeufs qui vont lier la farce et mélanger

12. Huiler un plat allant au four et suffisamment grand pour contenir tous les poivrons

13. Remplir les poivrons de farce aux légumes, riz, soja avec une cuillère

14. Refermer chaque poivron avec son pédoncule

15. Déposer les poivrons dans le plat et réserver

16. Préparer rapidement une sauce tomate avec un oignon et gousses d'ail dans de l'huile chaude, puis ajouter la purée de tomate

17. Ajouter sel, poivre, herbes de Provence et cuire 10 minutes environ à feu moyen

18. Napper généreusement les poivrons de sauce tomate

19. Enfourner à 180-200°C pendant 30-40 minutes

20. Retourner à mi-cuisson (on repère la peau des poivrons rôtie par endroits)

21. Napper à nouveau les poivrons retournés avec la sauce du plat

22. Après cuisson laisser refroidir dans le four éteint

23. Consommer chaud ou tiède mais pas brûlant

24. Ce plat complet est vraiment délicieux et donne envie d'en reprendre par gourmandise