



Poivrons farcis à la fondue chinoise

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 22 minutes • Quantité : 4 portions

• sans noix • sans œuf

1. Préchauffer le four à 190°C (375°F).

2. Couper le dessus des poivrons, puis couper légèrement leur base afin qu'ils se tiennent bien dans le plat de cuisson. Retirer la membrane blanche et les graines.

3. Dans une poêle, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Cuire quelques tranches

de bœuf pour fondue à la fois de 30 secondes à 1 minute. Réserver dans une assiette.

4. Dans la même poêle, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Cuire l'oignon 1 minute.

5. Ajouter le bouillon, les tranches de bœuf et, si désiré, le brocoli. Porter à ébullition.

6. Retirer la poêle du feu et ajouter le riz cuit. Poivrer et remuer.

7. Garnir les poivrons de la préparation au bœuf. Déposer les poivrons dans un plat de cuisson de 20 cm (8 po) légèrement huilé. Couvrir du mélange de fromage.

8. Cuire au four de 20 à 25 minutes.

PAR PORTION	
Calories	422
Protéines	30 g
Matières grasses	15 g
Glucides	35 g
Fibres	4 g
Fer	3 mg
Calcium	284 mg
Sodium	392 mg



1 4 poivrons de couleurs variées



2 Bœuf
300 g (2/3 de lb) de tranches pour fondue



3 Bouillon à fondue au bœuf et à l'oignon
125 ml (1/2 tasse)



4 Riz cuit
375 ml (1 1/2 tasse)



5 Mélange de fromages italiens râpés
375 ml (1 1/2 tasse)

Prévoir aussi :

- 1 petit oignon rouge émincé

Facultatif :

- 375 ml (1 1/2 tasse) de brocoli coupé en petits bouquets