

POIVRONS FARCIS AU THON

Plats et accompagnements



4 personnes



70 min



4,80 € / PERS



Très facile

PRÉPARATION

La magie de ce plat est que tout cuit ensemble. Le riz cru cuit au contact des saveurs de notre sauce tomate artisanale et de notre délicieux thon. Privilégier ce plat tout juste sorti du four, mais il peut aussi se réchauffer. Au four de préférence.

1. Préchauffez le four à 180° en en retirant la plaque préalablement
2. Laver les poivrons
3. Découper les chapeaux avec un couteau en tournant autour
4. Vider les poivrons de leur blanc intérieur avec un couteau
5. Avec de l'eau rincer l'intérieur pour retirer tous les pépins
6. Faire fonder les anchois dans une poêle avec un peu de leur huile
7. Mélanger riz, sauce tomate, thon, 7 saveurs, les anchois fondus et 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
8. Remplir les poivrons
9. Refermer les chapeaux. Ils doivent bien se refermer. Cela aidera à une bonne cuisson
10. Poser les poivrons sur la plaque du four recouverte de papier de cuisson
11. Badigeonner les poivrons d'un peu d'huile d'olive. Ils se coloreront naturellement
12. Faire cuire à 180 pendant 1 heure
13. Servir bien chaud. Si besoin garder à température dans votre four en attendant de servir

INGRÉDIENTS

- 4 unités Poivrons rouge
- 2 CàC de Sept Saveurs (**Réf : 240**)
- 200 g Riz Baldo (**Réf : 302**)
- 6 CàS d'Huile d'olive Bruno Viola (**Réf : 142**)
- 250g Thon à l'huile (**Réf : 682**)
- 4 unités Filets d'anchois (**Réf : 690**)
- 1 boîte Coulis de tomates à l'ancienne (La Passata) (**Réf : 602**)