



Poivron pointu farci à l'agneau haché

Accompagné de riz au curcuma et garni de menthe fraîche



Riz long grain blanc



Curcuma



Poivron pointu rouge ✳



Gousse d'ail



Échalote



Baharat



Hachis d'agneau ✳



Menthe fraîche ✳



Yaourt entier ✳

Total : 20-25 min.

Family

Facile

Rapido

Consommer dans les 3 jours

Sans gluten

Dans cette recette, les épices jouent un rôle vedette. Le curcuma donne au riz une jolie couleur et le mélange d'épices baharat apporte au plat des saveurs chaudes et sucrées ainsi qu'une petite touche de piquant. La composition du baharat, un mélange d'Afrique du Nord qui signifie « épices » en arabe, varie selon les régions. Le nôtre contient notamment du cumin, un clou de girofle, de la noix de muscade, du poivre et de la menthe.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, plaque recouverte de papier sulfurisé et poêle.

Recette de **poivron pointu farci à l'agneau haché** : c'est parti !



1 CUIRE LE RIZ AU CURCUMA

Préchauffez le four à 220 degrés. Dans la casserole, portez une grande quantité d'eau à ébullition pour le riz. Ajoutez le **riz** et ¼ cc de **curcuma** ★ par personne, puis mélangez. Faites cuire le **riz** 12 à 15 minutes à couvert, puis égouttez et réservez sans couvercle.



2 COUPER LE POIVRON

Coupez le **poivron pointu** dans le sens de la longueur et épépinez-le. Taillez la moitié des **poivrons** en lanières et disposez l'autre sur la plaque recouverte de papier sulfurisé. Enfouez 10 à 15 minutes.



3 COUPER

Émincez ou écrasez l'**ail**. Émincez l'**échalote**.



4 CUIRE LES CONDIMENTS

Faites chauffer la poêle à feu moyen-vif et faites cuire le **baharat** à sec jusqu'à ce qu'il commence à libérer son parfum. Ajoutez l'huile d'olive l'**ail** et l'**échalote**, puis poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes.



5 CUIRE À LA POÊLE

Ajoutez les **lanières de poivron** et faites-les cuire 3 minutes. Ajoutez le **hachis d'agneau** et poursuivez la cuisson 4 à 6 minutes en remuant. Salez et poivrez. Pendant ce temps, détachez les feuilles de **menthe** des brins et ciselez-les.



6 SERVIR

Servez le **riz au curcuma**, puis salez et poivrez. Disposez les **moitiés de poivron** cuites au four sur l'assiette et farcissez-les avec l'**agneau haché** et les **lanières de poivron**. Garnissez le plat avec la **menthe fraîche** et accompagnez-le de **yaourt**.

★ **CONSEIL** : Attention ! Le curcuma a un goût très fort et est extrêmement salissant. Ne dépassez donc pas la quantité indiquée et faites attention à vos vêtements.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Riz long grain blanc (g)	85	170	250	335	420	505
Curcuma moulu (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivron pointu rouge (pc) *	2	4	6	8	10	12
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Baharat (cc)	1	2	3	4	5	6
Hachis d'agneau (g) *	100	200	300	400	500	600
Menthe fraîche (g) *	5	10	15	20	25	30
Yaourt entier (g) 7) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3264 / 780	728 / 174
Lipides total (g)	39	9
Dont saturés (g)	15,1	3,4
Glucides (g)	80	18
Dont sucres (g)	11,1	2,5
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	25	6
Sel (g)	0,3	0,1

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

