

## Poivrons farcis aux saucisses GUSTA



*C'est recette est une combinaison savoureuse et végétalienne qui ravira vos papilles. Ces poivrons colorés et délicatement farcis sont parfaits pour un repas sain et gourmand. Laissez-vous séduire par cette création culinaire sans compromis sur le goût.*

Préparation 15 min

Cuisson 25 min

Portions 2

Nutrition Facts (per serving)

Calories 415

Lipides 14

Glucides 56

Fibres 7

Protéines 19

Sodium 510

### **Ingrédients**

- 125 ml (1/2 tasse ) de riz brun
- 5 ml (1 c. à thé) d'huile
- 1 oignon haché
- 250 ml (1 tasse) de champignons en tranches
- 60 ml (1/4 tasse) d'aubergines tranchées en demies lunes

- Environ 8 olives vertes tranchées
- 1 [saucisse GUSTA italienne tranchée](#)
- 250 ml (1 tasse) d'épinards hachés
- 2 poivrons rouges (ou autre couleur) coupés en deux dans le sens de la longueur
- 50g de fromage GUSTA à gratiner
- Romarin frais (optionnel)

## Préparation

1. Préchauffer le four à 400 °F et étendre du papier parchemin sur une plaque de cuisson.
2. Dans une casserole d'eau bouillante, faire cuire le riz selon les indications de l'emballage. Réserver.
3. Dans une poêle à feu moyen, faire revenir l'oignon dans l'huile. Ajouter les champignons et les aubergines, puis cuire pendant environ 5 minutes ou jusqu'à que les légumes soient légèrement dorés.
4. Ajouter dans la poêle le vinaigre balsamique, les olives et la saucisse. Cuire encore 5 minutes en brassant de temps en temps.
5. Ajouter les épinards puis laisser cuire le tout environ 3 minutes. Retirer du feu.
6. Mélanger le riz aux légumes, puis garnir l'intérieur des poivrons de garniture à l'aide d'une cuillère avant d'ajouter le fromage GUSTA sur le dessus.
7. Mettre les poivrons remplis sur la plaque et faire cuire 10 minutes. Mettre en mode Broil pour quelques minutes jusqu'à ce que les poivrons soient légèrement dorés.
8. Sortir du four et garnir le tout de romarin frais, si désiré.

## Notes



Gabrielle Simard – Créatrice culinaire  
Développement et responsable médias sociaux