

Poivrons d'Halloween farcis au tofu, haricots noir et fromage



Réveillez l'esprit d'Halloween avec notre recette de Poivrons farcis au tofu, haricots noirs et fromage. Une combinaison équilibrée et délicieuse pour des festivités terrifiantes. Effrayamment savoureux pour toute la famille !

Préparation 20 min

Cuisson 40 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 340

Lipides 9

Glucides 55

Fibres 7

Protéines 24

Sodium 310

Ingrédients

- 4 poivrons (orange, rouge ou jaune)
- ½ oignon jaune, coupé en dés.
- 170 g (1 ? tasse) d'haricots noirs, en conserve, rincés.
- ½ bloc (170 g) de tofu extra-ferme, émietté
- 195 g (1 tasse) de riz brun, sec.

- 120 g (2/3 tasse) de fromage mozzarella, partiellement écrémé, râpé.
- 2 ml (½ c. à thé) de sauce piquante de type Sriracha ou RedHot (optionnel)
- Huile en spray de type PAM
- Sel et poivre, au goût

Notes : Pour une version non-végétarienne, il est possible de remplacer le tofu par du poulet en cube ou de la viande hachée

Préparation

1. Préchauffer le four à 450°F.
2. Cuire le riz selon les instructions sur l'emballage.
3. Dans une petite poêle antiadhésive, vaporiser de l'huile en spray de type PAM et cuire l'oignon et le tofu. Cuire à feu moyen, jusqu'à ce que le tout soit bien cuit.
4. Lorsque tout est cuit, dans un bol, combiner le riz, le tofu et les haricots noirs.
5. Retirez la tige de chaque poivron. Sur un seul côté, tailler avec un couteau deux petits triangles pour les yeux et 1 trait horizontal pour la bouche, de sorte à créer un visage (optionnel).
6. Ajouter le mélange de riz, haricots noir et tofu dans chaque poivron. Garnir le dessus des poivrons avec le fromage.
7. Cuire au four 30 à 45 min ou jusqu'à ce que le piment soit tendre.



Nesrine Aboulhamid
Nutritionniste - Diététiste