

# Poivrons farcis à la saucisse

Partager cette recette

| Préparation | Temps de cuisson | Portions |
|-------------|------------------|----------|
| 25 mins     | 35 mins          | 4        |

## Ingrédients

|     |  |    |
|-----|--|----|
| 4   | poivron(s)   |    |
| 15  | d'huile de canola                                  | ml |
| 1   | oignon(s) jaune(s)                                 |    |
| 4   | saucisses italiennes douces                        |    |
| 2   | de sel   | ml |
| 2   | de poivre  | ml |
| 650 | de sauce marinara                                  | ml |
| 1   | oeuf(s)  |    |
| 175 | de riz   | ml |
| 175 | de mélange de fromages cheddar et mozzarella râpés | ml |

## Préparation

|         |  |
|---------|--|
| Étape 1 | Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).   |
| Étape 2 | Couper la partie supérieure des poivrons et réserver. Retirer les graines et la membrane à l'intérieur des poivrons. Mettre les poivrons de côté.  |
| Étape 3 | Chauffer l'huile à feu moyen-vif dans une grande poêle antiadhésive. Y ajouter l'oignon et cuire 2 minutes pour l'attendrir.   |
| Étape 4 | Ajouter la chair de saucisses et cuire jusqu'à ce qu'elle ait perdu sa teinte rosée en la défaisant en morceaux, environ 10 minutes. Si elle est trop difficile à défaire, utiliser un pilon. Égoutter le mélange. Réfrigérer au moins 15 minutes. |
| Étape 5 | Ajouter le sel, le poivre, 250 ml (1 tasse) de la sauce pour pâtes, l'oeuf, le riz, et 60 ml (¼ tasse) de mélange de fromages cheddar et mozzarella râpés, puis bien mélanger.   |

**Étape 6** Étaler le reste de la sauce dans le fond d'un plat carré allant au four. Déposer les poivrons dans le plat.

---

**Étape 7** Répartir le mélange dans les poivrons en pressant légèrement.

---

**Étape 8** Garnir chaque poivron de 30 ml (2 c. à soupe) de fromage râpé en pressant légèrement.

---

**Étape 9** Remettre les chapeaux sur les poivrons.

---

**Étape 10** Cuire au four de 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que les poivrons soient tendres, mais encore fermes.