

Poivrons farcis à la saucisse

[Partager cette recette](#)

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

Ingédients

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.