

Poivrons farcis au riz complet, pois chiches et feta

Plat végétarien complet, rôti au four sur un lit de tomate. Se sert bien chaud, ou tiède le lendemain.



4
PERSONNES



20 min + 1 h
PRÉP. + CUISSON



Facile
DIFFICULTÉ



Été/Automne
SAISON

INGRÉDIENTS

- 4 poivrons moyens, rouges ou jaunes
- 150 g de riz complet
- 200 g de pois chiches cuits, égouttés
- 150 g de feta
- 1 oignon jaune
- 400 g de pulpe de tomate nature
- 1 citron non traité, pour le zeste
- 0,5 bouquet de menthe fraîche
- 0,5 bouquet de persil plat
- 1 c. à soupe d'huile d'olive, pour suer l'oignon
- 2 c. à soupe d'huile d'olive, pour arroser les poivrons
- Sel fin
- Poivre noir du moulin

ÉTAPES

- 1 Précuire le riz :** Portez une grande casserole d'eau salée à ébullition. Plongez-y les 150 g de riz complet et laissez précuire 15 minutes seulement. Il doit rester ferme sous la dent : il finira de cuire dans les poivrons. Égouttez et réservez.
- 2 Suer l'oignon :** Épluchez et émincez finement l'oignon jaune. Faites-le suer dans une poêle avec 1 c. à soupe d'huile d'olive, à feu moyen doux, quelques minutes, jusqu'à ce qu'il devienne translucide, sans coloration. Laissez tiédir.
- 3 Monter la farce :** Dans un grand saladier, mélangez le riz précuit, l'oignon tiédi et les 200 g de pois chiches rincés et égouttés. Ciselez finement la menthe et le persil plat, puis ajoutez-les à la préparation.
- 4 Parfumer et lier :** Lavez le citron, prélevez son zeste à la râpe fine et incorporez-le à la farce. Émiettez grossièrement les 150 g de feta par-dessus, poivrez généreusement et mélangez délicatement. Salez avec parcimonie : la feta sale déjà beaucoup.
- 5 Préparer et garnir les poivrons :** Préchauffez le four à 180 °C. Lavez les poivrons, coupez leur chapeau et retirez graines et membranes blanches. Remplissez-les généreusement de farce, en tassant légèrement.
- 6 Dresser le plat :** Versez les 400 g de pulpe de tomate au fond d'un plat à gratin, sur environ 1 cm d'épaisseur. Posez-y les poivrons farcis, replacez les chapeaux et arrosez-les des 2 c. à soupe d'huile d'olive restantes.
- 7 Cuire et servir :** Enfournez 45 minutes à 180 °C. La peau doit se friper légèrement et la chair céder sous la pointe d'un couteau. Servez bien chaud, en nappant chaque poivron de la sauce tomate cuite au fond du plat.

NOTES

- Ne dépassez pas 15 minutes de précuisson du riz : trop cuit au départ, il devient pâteux après les 45 minutes au four.
- La pulpe de tomate au fond du plat n'est pas décorative : elle crée une cuisson vapeur qui attendrit le poivron sans dessécher la farce.
- Farce et poivrons se garnissent la veille, au frais et à couvert. Le plat gagne même en goût après une nuit de repos.
- Restes : 3 à 4 jours en boîte hermétique au réfrigérateur, réchauffés 15 minutes à 160 °C sous un papier cuisson. Se congèle 3 mois dans sa sauce.
- Anti-gaspi : un reste de riz déjà cuit, de quinoa ou de boulgour remplace le riz complet. Sautez alors l'étape 1.

L'ACCORD DU CHEF

Un blanc sec et vif du Languedoc, comme un Picpoul de Pinet servi bien frais, répond au zeste de citron et aux herbes fraîches sans écraser la feta.

Sans alcool, une infusion froide de menthe fraîche, à peine citronnée, prolonge exactement les mêmes arômes que la farce.