

## Recette du mois: Poivrons farcis riz en salade

---



### **Ingrédients : 4 pers.**

4 poivrons (différentes couleurs)

150 g de riz

2 tomates

2 oignons

4 gousses d'ails

Olives noires

1 boîte de thon

Herbes de Provence

Huile d'olive

Sauce salade

### **Méthode :**

Découper le dessus des poivrons, les épépiner.

Les faire légèrement griller au four en arrosant d'un filet d'huile d'olive, puis enlever délicatement la peau.

Faire cuire le riz à l'eau bouillante salée, puis bien le refroidir.

Hacher grossièrement les tomates (éventuellement les épépiner),

Hacher les oignons et l'ail,

Mélanger avec le riz froid et faire une sauce salade.

Ajouter les olives et le thon,

Farcir les poivrons délicatement et les arroser d'un filet d'huile d'olive,

Servir très frais.

Bonne dégustation

EM

