

En page couverture

Poivrons farcis  
au riz arborio  
et aux champignons

Ce plat tout à fait de saison est délicieux servi sur un coulis de tomates.

6 PORTIONS

Préparation: 10 minutes

■ Cuisson: 55 minutes ■ Coût: moyen

■ Calories: 360/portion ■ Matières

grasses: 21 g/portion ■ Glucides: 34 g/portion

6	gros poivrons jaunes ou rouges	6
1/2 t	riz arborio	125 ml
2 1/2 c. à tab	huile d'olive	37 ml
1	petit oignon, haché	1
1	gousse d'ail broyée	1
1/4 t	pignons	60 ml
1/2 lb	veau haché	250 g
1 c. à thé	cumin moulu	5 ml
1 t	tomates coupées en dés	250 ml
3 c. à tab	raisins de Corinthe zeste râpé de 1 citron	45 ml
1/3 t	persil frais, haché	80 ml
1/4 t	basilic frais, haché	60 ml
3/4 t	champignons coupés en quatre	180 ml
1/3 t	parmesan fraîchement râpé	80 ml
	sel et poivre du moulin	

1. Mettre les poivrons sur la grille du four et cuire sous le gril préchauffé pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que la peau soit noircie et boursouflée par endroits (photo A). Réserver. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire le riz pendant 10 minutes. Égoutter et réserver.

2. Dans un poêlon à surface antiadhésive, chauffer 2 cuillerées à table (30 ml) de l'huile à feu moyen-vif. Ajouter l'oignon, l'ail et les pignons et cuire pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon soit translucide. Mettre la préparation d'oignons dans un bol et réserver.

3. Dans le poêlon, ajouter le veau haché et le cumin et cuire pendant 4 minutes ou jusqu'à ce que la viande soit dorée. Ajouter les tomates, le riz réservé, les raisins de Corinthe, le zeste de citron, le persil et le basilic. Poursuivre la cuisson pendant 2 minutes. Saler et poivrer. Ajouter le mélange à la viande à la préparation d'oignons réservée.

4. Dans le poêlon, ajouter le reste de l'huile et les champignons et cuire de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajouter les champignons à la préparation à la viande. Ajouter le parmesan et bien mélanger (photo B).

5. Couper le dessus de chaque poivron. Enlever le coeur des poivrons (photo C), les épépiner et les farcir de la préparation à la viande en tassant légèrement. Replacer le dessus des poivrons et les mettre dans un plat allant au four huilé (photo D). Cuire au four préchauffé à 350°F (180°C) pendant 30 minutes. Servir aussitôt !

COUP de POUCE

Les pignons, aussi appelés noix de pin, sont de très petites noix ovales. En fait, il s'agit des graines du pin parasol, qui pousse au bord de la Méditerranée. Les pignons ont une saveur délicate plus ou moins résineuse qui rappelle celle de l'amande.

En les faisant griller, on atténue ce petit goût de résine.

On trouve les pignons au comptoir des aliments en vrac des supermarchés et dans les épiceries fines. L'idéal pour les conserver est de les mettre dans un contenant hermétique au congélateur ou au réfrigérateur.

Cette démonstration a été rendue possible grâce à la collaboration du chef Pierre-Guy Bluteau, de l'Académie culinaire de Montréal (☎ 514-393-8111). Pour l'adresse, voir p. 176.



ACADÉMIE  
CULINAIRE  
(514) 393-8111

