

# FAMILLE EFFRAYANTE DE POIVRONS D'HALLOWEEN AVEC HACHÉ VÉGANE

## INGRÉDIENTS

1 paquet de Sensational Haché Garden Gourmet  
6 poivrons, couleur au choix  
1 oignon blanc  
1 gousse d'ail  
400 grammes de haricots rouges en conserve  
400 grammes de cubes de tomates en conserve  
1 poivron rouge  
100 grammes de riz  
Persil  
Poivre et sel



## PRÉPARATION

### 1. Cuisson du riz

Faites cuire le riz selon les instructions sur l'emballage et laissez-le égoutter.

### 2. Préparation des légumes

Hachez finement l'oignon blanc, l'ail et le poivron rouge.

### 3. Cuisson de l'oignon et de l'ail

Faites cuire l'oignon et l'ail environ 3 minutes.

### 4. Cuisson de la viande hachée

Ajoutez la viande hachée et cuisez au four quelques minutes, jusqu'à ce qu'elle soit dorée.

### 5. Cuisson des haricots rouges et des tomates

Ajoutez les haricots rouges et les cubes de tomates, assaisonnez de poivre et de sel et laissez mijoter 15 minutes.

### 6. Préchauffage du four

Préchauffez le four à 200 degrés.

### 7. Préparation des poivrons

Coupez le capuchon des poivrons et évidez-les.

### 8. Décoration des poivrons

Avec vos enfants, faites de vos poivrons des visages effrayants. Yeux, nez, bouche, laissez votre imagination vous guider!

### 9. Mélange de la sauce

Incorporez le riz dans la sauce et mélangez doucement avec la sauce.

### 10. Remplissage des poivrons

Versez le riz avec la sauce tomate dans les poivrons. Votre enfant peut vous aider dans cette étape avec une cuillère.

### 11. Cuisson des poivrons

Placez les poivrons farcis au centre du four pendant environ 15 minutes, jusqu'à ce que les poivrons soient bien cuits.

### 12. Décoration

Ajoutez du persil et servez immédiatement.

**DÉCOUVRE D'AUTRES RECETTES SUR [GARDENGOURMET.CH/FR](https://gardengourmet.ch/fr)**