



PIMENTS FARCIS

Temps de cuisson : 1 h

Portions : 6

Ingrédients

6 poivrons de couleurs	1 oignon haché
2 c. à soupe d'huile d'olive	1 lb de bœuf haché extra maigre
3 gousses d'ail hachées	3 c. à soupe de poudre de cari
½ c. à thé de cannelle moulue	½ c. à thé de curcuma moulu
1 pincée de poivre de Cayenne	2 tomates italiennes coupées en dés
2 tasses de lentilles cuites	2 c. à soupe de miel
2 c. à soupe de persil	Sel et poivre
2 tasses de patates douces coupées en dés	

Préparation

- Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
- Couper la calotte des poivrons et les épépiner. Au besoin, découper une fine tranche à la base pour qu'ils tiennent debout au fond d'un plat. Placer les poivrons dans un plat de cuisson d'environ 28 x 18 cm (11 x 7 po). Badigeonner les poivrons d'huile d'olive. Réserver.
- Dans une casserole, dorer les patates et l'oignon dans l'huile à feu vif. Ajouter la viande, l'ail et les épices. Saler et poivrer. Poursuivre la cuisson en remuant environ 5 minutes. Ajouter les tomates, les haricots et le miel. Laisser mijoter doucement en remuant fréquemment environ 10 minutes ou jusqu'à ce que les patates soient tendres. Ajouter le persil. Bien mélanger. Rectifier l'assaisonnement.
- Répartir la farce dans les poivrons. Couvrir de papier aluminium. Cuire au four environ 1 heure ou jusqu'à ce que les poivrons soient tendres.