

POIVRONS JAUNES FARCIS *au riz et au parmesan*

4 portions

2	gros poivrons jaunes	2
15 ml	huile d'olive pure	1 c. à s.
	PASTENE	
1	oignon de taille moyenne, haché fin	1
1	gousse d'ail, hachée	1
250 ml	riz italien Arborio	1 tasse
	PASTENE, cuit	
1	boîte (398 ml/14 oz) de tomates pelées italiennes	1
	PASTENE, égouttées et hachées	
250 ml	tomates broyées, toutes prêtes	1 tasse
	PASTENE	
30 ml	persil frais haché	2 c. à s.
250 ml	fromage parmesan italien	1 tasse
	PASTENE fraîchement râpé	
	sel et poivre	

- Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
- Couper les poivrons en deux, dans le sens de la longueur. Bien les évider et les blanchir dans de l'eau bouillante pendant 4 minutes. Les refroidir sous l'eau froide et bien les égoutter.
- Dans une poêle, faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Y faire cuire l'oignon et l'ail pendant 3 minutes. Incorporer le riz, saler, poivrer et poursuivre la cuisson 3 minutes.
- Ajouter les tomates, le persil et la moitié du fromage. Mélanger et faire cuire 7 minutes, à feu vif. Farcir les poivrons de cette préparation, parsemer du reste du fromage et faire cuire au four 20 minutes.

