



Légumes farcis au riz au curry

- 1 poivron rouge
- 4 à 5 tomates moyennes
- 120 g de riz basmati poids crû
- 1 petit oignon
- 1 gousse d'ail
- basilic surgelé
- 25 g de pignons de pin
- sel
- poivre
- 1 càs de curry en poudre
- 1 càc d'huile d'olive

Faire cuire le riz 10 min dans de l'eau bouillante, l'égoutter et réserver.

Laver les légumes et les sécher. Couper le chapeau du poivron et l'épépiner. Couper également les chapeaux des tomates, les vider mais garder la chair. Saler l'intérieur des tomates, les retourner sur une assiette pour qu'elles dégorgent.

Eplucher et émincer l'oignon ainsi que l'ail en prenant soin de la dégermer.

Faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile chaude. Ajouter la chair des tomates et mélanger sur feu moyen pour absorber l'excédent d'eau. Ajouter le riz, saler, poivrer et ajouter le curry ainsi que du basilic.

Bien mélanger et augmenter le feu s'il reste de l'eau.

Hors du feu, ajouter les pignons et mélanger.

Préchauffer le four à 210-220°C.

Garnir généreusement les légumes et remettre leur chapeau. Il se peut qu'il vous reste de la farce, la déguster à part.

Déposer les légumes dans un plat à gratin et mettre au four 20 min. Vous pouvez ajouter un peu d'huile d'olive juste avant de déguster. Bon appétit !

