

## INGRÉDIENTS

1 paquet de Sensational haché  
Garden Gourmet

6 poivrons, couleur au choix

1 oignon blanc

1 ail

400 g de haricots rouges en  
consève

400 g de cubes de tomates en  
consève

1 poivron rouge

100 g de riz

Persil, pour finir

Poivre et sel

 6 PORTIONS

 30 MIN

 MOYENNE

Crée ta propre famille de poivrons effrayants veggie en utilisant le Sensational haché de Garden Gourmet. Choisis tes couleurs de poivrons et donne vie à ces poivrons délicieusement effrayants !

## PRÉPARATION

### 1. Cuis le riz

Fais cuire le riz selon les instructions sur l'emballage et laisse égoutter le riz.

### 2. Hache les légumes

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

### 3. Cuis l'oignon et l'ail

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

### 4. Cuis au four le sensational haché

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

### 5. Ajoute les haricots, les tomates et assaisonne

Ajoute les haricots rouges et les cubes de tomates, assaisonne de poivre et de sel et laisse mijoter 15 minutes.

### 6. Préchauffe le four

Préchauffe le four à 200 degrés.

### 7. Coupe le capuchon des poivrons et vide-le

Coupe le capuchon des poivrons et vide-le.

### 8. Ajoute la créativité dans les poivrons

Avec tes enfants, fais de tes poivrons des visages effrayants. Yeux, nez, bouche, laisse ton imagination te guider!

### 9. Incorpore le riz dans la sauce

Incorpore le riz dans la sauce et mélange doucement avec la sauce.

### 10. Verse le mélange dans les poivrons

Verse le riz avec la sauce tomate dans les poivrons. Ton petit peut t'aider dans cette étape avec une cuillère.

### 11. Cuis au four les poivrons

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

### 12. Profitez et savourez un délicieux Halloween !

Termine avec du persil et sers immédiatement.

**RETROUVE D'AUTRES RECETTES SUR  
GARDENGOURMET.BE/FR**