

Poivrons non farcis

🍴 1 portions · ⌚ prep. 20m · 🕒 cuisson 9h

Bœuf haché, riz et poivron vert mijotés aux herbes, déshydratés.

Version simplifiée des poivrons farcis. Prêt en 15 minutes.

Monde

INGRÉDIENTS

<input type="checkbox"/> huile d'olive	1 càc
<input type="checkbox"/> oignon <i>petit, haché</i>	1
<input type="checkbox"/> gousse d'ail <i>hachée</i>	1
<input type="checkbox"/> bœuf haché maigre	150 g
<input type="checkbox"/> poivron vert <i>haché</i>	1
<input type="checkbox"/> tomates en dés <i>en conserve, avec le jus</i>	1 tasse
<input type="checkbox"/> sel	
<input type="checkbox"/> sucre	
<input type="checkbox"/> basilic séché	
<input type="checkbox"/> origan séché	
<input type="checkbox"/> riz cuit	1 tasse
<input type="checkbox"/> eau	250 ml

PRÉPARATION

— Préparation à la maison —

1. Faire chauffer l'*huile d'olive* dans une *casserole*.
2. Faire revenir l'*oignon* et la *gousse d'ail* jusqu'à dorure.
3. Ajouter le *bœuf haché maigre* et cuire jusqu'à brunissement. Égoutter.
4. Ajouter le *poivron vert* et cuire 5 *minutes*.
5. Verser les *tomates en dés*, assaisonner avec *sel* et *sucre*, incorporer le *basilic séché* et l'*origan séché*.
6. Réduire à feu doux, couvrir et cuire 10 *minutes*.
7. Ajouter le *riz cuit* et laisser mijoter 5 *minutes*.
8. Laisser refroidir complètement.
9. Étaler sur un plateau du *déshydrateur* recouvert de papier sulfurisé. Déshydrater à 63°C pendant 8-10 *heures*. Emballer en 2 portions.

— Utilisation sur le trail —

10. Verser 1 portion dans une *casserole*. Ajouter *eau*, porter à ébullition et cuire 5 *minutes* en remuant.
11. Retirer du feu, couvrir et laisser reposer 5-10 *minutes*.

dehydrated