



Recept geschikt voor: 4 personen | **Moeilijkheid:** 🍳 🍳
Vorbereidingstijd: 15 min | **Bereidingstijd:** 50 min | **Totale bereiding:** 65 min

Bertyn producten: Veggie Protein Bloc - Épeautre

Bron: bertyn.eu | Chef: [Stefano Vicinoadio](#) | © Stefano Vicinoadio

Poivrons farcis recette au seitan, curcuma et riz

Ingrediënten

- Veggie Protein Bloc - Épeautre
- 3 Poivrons (rouge, jaune et vert)
- 1 bouquet Persil plat
- 6 Gousses d'ail
- 300 g Tomates
- 250 g Riz (complet ou brun)
- 4 cs Épices à gyros
- 1 cs Épices ([Amanprana ORAC Botanico-mix](#))
- 1 pointe de couteau Poivre noir
- 9 cs Huile d'olive ([Amanprana Verde salud](#))
- 1 cc Paprika en poudre (doux et piquant)
- 1 cc Curcuma
- 1 pointe de couteau Fleur de sel ([Amanprana](#))
- 1 Piment Piri Piri séché

Bereiding

1. Faire revenir le riz brièvement dans une cuillère à soupe d'huile d'olive.
2. Ajouter une cuillère à café de curcuma et une pointe de couteau de fleur de sel et bien mélanger le tout.
3. Mouiller avec un volume d'eau équivalent à deux fois le volume de riz et continuer à mélanger.
4. Laisser cuire à feu doux durant environ 20 minutes jusqu'à ce que le riz au curcuma soit cuit à point.

Hacher le seitan :

1. Couper le seitan en cubes et le passer brièvement au robot ou au mixeur jusqu'à obtention d'un mélange semblable au haché.
2. Vous pouvez également utiliser un couteau si vous n'avez pas de mixeur.
3. Assaisonner ensuite ce mélange avec 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, le mélange d'épices Gyros, les herbes, la fleur de sel, le poivre et le paprika en poudre.
4. Hacher le persil finement et le mélanger avec 1/3 du riz cuit et le mélange de seitan.
5. Laisser reposer quelques minutes.
6. Conserver le reste du riz au curcuma au chaud. Verser les tomates, le piment, 4 cuillères à soupe d'huile d'olive et 4 gousses d'ail dans le blender et ajouter un peu de sel et de paprika en poudre.
7. Mixer le tout à haute puissance durant 1 à 2 minutes, verser dans un plat et réserver.

Poivrons farcis, comment farcir le poivron :

1. Ouvrir les poivrons de manière à pouvoir les farcir et retirer les pépins.
2. Remplir les poivrons avec le mélange de riz et de haché, bien presser le mélange de tous les côtés, puis disposer les poivrons dans un plat allant au four.
3. Répartir la sauce à la tomate sur les poivrons farcis et saupoudrer quelques herbes par-dessus. Préchauffer le four à 180°C.
4. Placer le plat avec les paprikas farcis au four et cuire durant 45 minutes.
5. Servir sur un lit de riz au curcuma.