

## POIVRONS FARCIS



environ 10 petits poivrons  
175 g d oignon  
250 g viande bœuf hachée  
3 cs de petits flocons d avoine  
1 œuf  
1 cs persil haché  
1/2 CC 4 épices  
sel, piment  
4 petites tomates

Oter la queue et les graines des poivrons  
Préparer la farce : hacher l'oignon et le mélanger à la viande  
Ajouter persil, 4 épices, sel, piment, bien mélanger  
Ajouter l'œuf et les flocons d'avoine, mélanger  
Farcir les poivrons avec ce mélange  
Dans la cocotte minute, déposer les tomates en morceaux, cuire 2 ou 3 minutes pour qu'elles commencent à rendre leur jus  
Déposer les poivrons sur les tomates  
Mettre en cocotte sous pression et cuire 14 min