

LÉGUMES FARCIS

Yana DE HAES le 06/11/2024



Ingrédients : (avec viande)

- ❖ Courgettes, poivrons et/ou tomates
- ❖ 1 Oignons
- ❖ Ail
- ❖ Huile d'olive
- ❖ 1 kg Bœuf haché ou mélangé bœuf porc
- ❖ Fromage râpé
- ❖ 275 g Chapelure
- ❖ 3 œufs
- ❖ Poivre/sel
- ❖ Herbe provençale

Ingrédients : (sans viande)

- ❖ 3 à 4 Courgettes
- ❖ 750 gr Champignons de Paris ou carottes
- ❖ 50 g Beurre
- ❖ 2 échalottes ou 1 oignon
- ❖ Ail/Persil
- ❖ Jus d'un citron
- ❖ 100ml Vin blanc/bouillon de légumes
- ❖ Poivre/sel
- ❖ 2 CS chapelure

Préparation:

- Coupez les courgettes en morceaux de 8cm environ et enlever l'intérieur.
- Coupez les poivrons.
- Épluchez et émincez l'oignon et l'ail. Coupez les intérieurs de courgettes en petit morceaux. Cuire vite dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.
- Mélangez la viande avec les œufs, sel, poivre, provençale, chapelure, fromage et les légumes. Ajoutez la chapelure jusqu'à ce que vous puissiez rouler des boulettes. (On peut ajouter n'importe quel légume dans la viande par exemple : maïs, poivrons, carottes, ...)
- Remplir les morceaux de courgettes et poivrons avec le mélange de viande.
- Mettre au four à 180°C pour les poivrons 40 min et les courgettes 25min.

Préparation: (sans viande)

- Coupez les courgettes en morceaux de 8cm environ et enlever un peu l'intérieur.
- Épluchez et émincez l'oignon et l'ail. Faites-les suer dans une casserole avec le beurre sans les laisser colorer.
- Nettoyer et coupez les champignons en petits morceaux.
- Ajoutez les dans la casserole avec le jus d'un citron, remuez quelques minutes et mouillez avec le vin blanc. (Réduire à sec) ou ajoutez un cube de bouillon de légumes.
- Ajoutez 2 CS de chapelure. (Facultatif)
- Assaisonnez avec poivre, sel et persil concassé.

- Remplir les morceaux de courgettes avec cette duxelle.
- Mettre au four à 180° C environ 25 Minutes.

Accompagner avec une sauce tomate et du riz ou purée de pomme de terre.