

binôme gourmand

CHAMPIGONS FARCIS A LA VIANDE ET AU BOULGHOUR



Ingrédients pour 4 personnes :

150 à 200 g de reste de rôti de porc (*j'utilise plutôt du porc haché cru ou du veau*)
12 gros champignons de Paris
60 g de boulghour (*cette fois-ci j'ai mis un mélange quinoa/boulghour de chez Tipiak*)
1 oeuf
4 cuillères à soupe de tomates séchées à l'huile
1 gousse d'ail
cumin
sel, poivre

Cuisez le boulghour dans de l'eau bouillante salée pendant 10 mn, égouttez. Mixez les restes de rôti de porc avec la moitié des tomates séchées et l'ail pelé. Mélangez le boulghour, le rôti haché, l'oeuf, une pincée de cumin et de poivre.

Coupez le pied des champignons, nettoyez-les avec un linge humide. Salez l'intérieur, garnissez-les de farce en tassant et placez-les dans un plat allant au four. Arrosez de 2 cuillères à soupe d'huile des tomates.

Enfournez 25 mn à 180° à four préchauffé. Servez chaud et décorez avec les tomates séchées restantes.

<http://gourmandbinome.canalblog.com>