



Bulbes de fenouils farcis et gratinés



Pour 6 personnes (ou 3 gros mangeurs en plat principal)

3 bulbes de fenouil, 300g de boeuf haché, 1 oignon, 2 gousses d'ail, 1 oeuf, 4 cuillères à soupe de parmesan râpé, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à café d'origan, sel & poivre.

Préparation :

Préchauffez votre four à 180° (th6)

Lavez les fenouils puis coupez les en 2 dans le sens de la longueur.

Éliminez le coeur et hachez le, puis faites revenir les coques de fenouil 10 minutes à la vapeur et laissez tiédir.

Pelez l'ail et l'oignon et hachez les finement, afin de le faire revenir dans une poêle à l'huile d'olive avec le coeur de fenouil haché, ainsi que le sel et le poivre. Réservez dans un saladier. Dans la même poêle, faites revenir à feu vif la viande pendant 2 minutes avec l'origan. Salez et poivrez et ajouter au saladier.

Mélangez le tout et ajoutez l'oeuf battu et la moitié parmesan.

Farcissez les coques de fenouil de ce mélange et saupoudrez du reste de parmesan.

Enfournez 45 minutes et servir chaud...

Bon appétit.

Merci d'être venu visiter mon blog, et n'hésitez-pas à laisser des commentaires ou suggestions en ligne !
www.marciatack.canalblog.com , mon blog de tests et recettes culinaires.