

PETITS FARCIS



Les ingrédients :

Environ 8 à 10 légumes pas trop gros au choix : tomates, courgettes rondes ou allongées, poivrons, oignons, aubergines etc...

400 g de viande hachée (*de préférence un mélange de deux viandes : bœuf/porc, veau, agneau*) pas de chair à saucisse, c'est moins bon.

50 g de mie de pain rassis trempée dans un peu de lait et essorée

1 œuf

50 g de lardons fumés

1 petit bouquet de mélange de basilic, persil, coriandre

2 gousses d'ail ou plus si vous aimez

1 échalote

1 petit oignon pour la farce

50 g de parmesan râpé

sel, poivre

huile d'olive

Tout d'abord, blanchissez les légumes avec leur peau dans de l'eau bouillante (sauf les tomates) pendant environ 10 mn. *Si vous avez choisi des oignons, pelez-les avant.*

Passer les légumes blanchis sous l'eau froide. Coupez le haut des légumes (courgettes rondes, tomates, petits poivrons) ou en longueur pour les légumes comme les courgettes allongées ou les aubergines ou des poivrons un peu gros et creusez les légumes à chair comme les courgettes, les tomates etc... N'enlevez pas trop de chair tout de même pour éviter de percer la peau. Enlevez les pépins et les cloisons des poivrons. Hachez grossièrement la chair et réservez-la .

Pelez les 2 gousses d'ail, le petit oignon, l'échalote, hachez-les ainsi que le bouquet d'herbes aromatiques. Faites-les revenir dans un peu d'huile d'olive. Ajoutez les lardons, la chair des légumes, salez, poivrez. Laissez cuire quelques minutes et réservez.

Dans un saladier mélangez la viande et l'œuf, puis ajoutez la préparation précédente, puis la mie de pain et 30 g de parmesan. Mélangez à nouveau.

Préchauffez le four à 160° .

Farcissez les légumes avec la farce, saupoudrez avec le parmesan restant.

Disposez les légumes dans un plat à four et versez un filet d'huile d'olive dessus. Enfourez pendant environ 1 heure toujours à 160° . Je les ai laissés 1h15 en arrosant de temps en temps avec leur jus ; à surveiller selon les fours il ne faut pas que cela brûle et que ce soit sec. La cuisson longue à température modérée est le meilleur atout pour obtenir des légumes légèrement confits et savoureux et une farce moelleuse.