

Farcis de légumes

La préparation prendra un peu de temps, mais ils sont faciles à réaliser.



Ingrédients pour 4/5 personnes

Pour les farcis : 4 tomates, 2 poivrons, 2 courgettes,

Pour la farce : un oignon, sel, poivre, 500g de viande hachée, riz (la moitié d'un verre d'eau), huile végétale.



Etape 1

Couper le haut des poivrons et des tomates, éplucher les courgettes et les couper en deux. Retirer les pépins des poivrons et vider l'intérieur des tomates. Prendre soin de garder les couvercles individuels.

Vider les courgettes avec un ustensile que vous pouvez avoir, sinon essayer avec un couteau en tournant le couteau lentement à l'intérieur de la courgette. Ne pas garder l'intérieur des courgettes sauf si vous voulez les faire cuire en même temps que le reste.



Etape 2

Préparation de la farce

Hacher l'oignon, y ajouter la viande hachée, le riz, du sel et du poivre. Bien malaxer à la main. Une fois cuit, le riz donnera de la souplesse à la farce et vos farcis n'auront pas l'air sec et ferme des farcis du sud de la France.



Etape 3

Farcir les légumes en pressant bien dans chaque légume. Prévoyez toujours une ou deux tomates ou poivrons en plus afin d'utiliser le surplus de la farce que vous pouvez avoir après avoir farci les légumes préparés. Dans ce cas, j'ai ajouté deux tomates pour utiliser la totalité de la farce.



Etape 4

Placer les farcis dans une cocotte.

Ajouter de l'huile végétale et beaucoup d'eau pour couvrir les légumes.

Faire mijoter jusqu'à l'évaporation maximum de l'eau.

Vous pouvez les déguster à 4 ou 5 personnes et saucer le jus avec du bon pain !

Bon appétit !

N'hésitez pas à contacter le chef si vous avez des questions sur ses recettes :
remy.arca@outlook.fr