

FARCIS DE LEGUMES AU BOEUF

Pour 4 personnes

Ingrédients

- 600gr de viande hachée (bœuf de préférence mais on peut utiliser du porc ou un mélange des 2)
- 8 fleurs de courgettes
- 2 courgettes rondes
- 4 grosses tomates
- 1 gros poivron rouge
- 2 gros oignons
- 2 gousses d'ail pressées
- Quelques brins de persil et/ou basilic et/ou ciboulette
- 100 gr de riz cuit nature froid
- Poivre, sel
- 2 càs d'huile d'olive
- Chapelure

Bouillon

- 1 cube de bouillon de bœuf
- 1/2 litre d'eau très chaude

Préparation

Couper le dessus et le dessous des courgettes. Les couper en 2 verticalement. Les faire cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais pas molles. Laisser refroidir (vous pouvez les mettre dans de la glace pour qu'elles gardent leur fermeté et leur belle couleur). Quand elles sont froides, les évider. Mettre la pulpe dans un chinois, presser et laisser égoutter. Réserver la pulpe. Laisser égoutter les moitiés de courgettes sur du papier absorbant, trou face au papier.

Couper les tomates en 2. Les évider. Egoutter et réserver la pulpe. Laisser égoutter les demies tomates sur du papier absorbant, trou face au papier.

Oter la pelure aux oignons. Les couper en 2 verticalement. Garder les 8 plus grandes demies feuilles charnues. (On peut les blanchir. Perso, je préfère les farcir crus).

Enlever le pédoncule du poivron et enlever les graines. Le couper en 4 verticalement.

Nettoyer les fleurs de courgettes et les laisser entières.

Préparer la farce : dans un bol mixer, mettre les pulpes des légumes (courgettes, tomates, intérieur des oignons), l'ail, feuilles de persil/basilic/ciboulette, l'huile d'olive. Mixer pour obtenir un mélange assez fin.

FARCIS DE LEGUMES AU BOEUF

Dans un récipient de type saladier, mettre la viande, le riz, le mélange du mixer. Saler et poivrer à votre goût. Bien mélanger.

Préparer le bouillon en émiettant le cube de bouillon de bœuf dans le 1/2 litre d'eau chaude.

Préchauffer le four à 210/220°. Dans un plat allant au four, légèrement graissé ou tapissé d'une feuille de papier sulfurisé, poser les légumes et les farcir avec la viande. Saupoudrer de chapelure.

Mettre au four 45 min (+/-) environ en arrosant régulièrement de bouillon pendant la cuisson. (Afin d'éviter que les farcis ne soient trop sec.