Petits Légumes Farcis

Un joli plat de saison en cette fin d’été





Ingrédients:

- Courgette Ronde 4

- Aubergine 3
- Champignon de Paris à farcir 6
- Tomate à farcir 4
- Tomates mûres 3
- Oignon 1
- Gousse d’ail 2
- Pain de mie sans les bords 100 g
- Viande hachée de bœuf 600/700 g
- Lait
- Jaune d’œuf 2
- Chapelure
- Huile d’olive
- Beurre
- Sel
- Poivre du moulin
- Salade verte

Ustensiles:

- Plat à gratin 2
- Bol
- Sauteuse
- Mixeur

Préparation:

- Mettre à tremper la mie de pain dans le lait
- Couper le chapeau des courgettes, les évider et garder la chair
- Couper le chapeau des tomates à farcir, les évider et garder la chair
- Couper les aubergines dans la longueur, les évider et garder la chair
- Oter le pied des champignons et les éplucher
- Mettre le four à chauffer, Chaleur tournante à 200°
- Dans la sauteuse, mettre un mélange d’huile d’olive et

de beurre, faire revenir l’oignon haché
- Mixer la chair des légumes ainsi que les tomates mûres
- Presser l’ail et le mettre dans la sauteuse
- Ajouter la mixture dans la sauteuse et faire revenir 5 minutes
- Ajouter la viande hachée et la faire revenir
- Saler et poivrer
- Presser le pain de mie et l’ajouter
- Mettre les jaunes d’œuf
- Faire lier le tout
- Remplir les légumes avec la farce
- Parsemer de chapelure puis d’huile d’olive
- Remettre les chapeaux sur les courgettes et les tomates et remettre un filet d’huile
- Mettre au four pendant 50/ 60 mn
- Servir avec une salade verte

Bon appétit !