



Légumes farcis

Recette Bruno Passion cuisine du 16/09/2013

Ingrédients pour 4 personnes :

- > 250 gr de bœuf haché
- > 200 gr de veau haché
- > 200 gr d'agneau haché
- > 8 légumes de votre choix : tomates, courgettes, aubergines, oignons, poivrons
- > 1 verre de vin rouge
- > 10 cl de bouillon de viande (bœuf ou poulet)
- > 1 oignon moyen
- > 2 gousses d'ail
- > 1 branche de thym
- > 2 feuilles de laurier
- > chapelure

Préparation :

Faire chauffer de l'huile d'olive dans une poêle, mettre toutes les viandes, le thym, le laurier, l'ail et l'oignon taillés en brunoise. Faire bien revenir à feu vif 5mn puis ajouter le vin rouge et le bouillon de viande. Laisser mijoter sans couvrir jusqu'à totale évaporation du liquide et en remuant régulièrement. Réserver et préchauffer le four à 180°C.

Pendant ce temps vider les légumes (sans les éplucher). Enlever suffisamment de pulpe du légume pour faire de la place pour la farce sans en enlever trop non plus. Cela évite de fragiliser le légume et permet d'apprécier le légume à la dégustation.

Farcir les légumes. Prendre un plat allant au four, verser un fond d'eau et un peu d'huile d'olive. Déposer les légumes et couvrir d'un papier d'aluminium. Glisser au four et faire cuire 1 heure à couvert. Retirer l'aluminium et saupoudrer la chapelure sur la farce. Mettre le four en position grill et remettre le plat le temps de faire dorer la chapelure.

Trucs et Astuces :

Selon son goût on peut remplacer certaines viandes par d'autres ou changer les proportions. Un reste de gigot ou de pot au feu peut également servir à la préparation.

