

Bon appétit !

© Tous droits réservés - Brin d'herbe



Petits farçis niçois

Ingrédients

Huile d'olive Classique • 250 g de bœuf haché • 250 g de chair à saucisses • 2 petites courgettes longues • 1 poivron jaune et rouge • 3 gros oignons • 1 belle tomate • 200 g de riz long • 2 gousses d'ail • 1 dl de crème liquide • 1 bouquet de persil • Mélange de graines de courges et tournesol

Recette

Préchauffez le four TH 6. Lavez tous les légumes, épluchez ail et oignons. Hachez le persil et les gousses d'ail finement. Coupez le poivron rouge en deux puis épépinez-le. Taillez-le en petits cubes et ciselez un oignon. Dans une poêle chaude avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive PUGET Classique, saisissez poivron et oignon pendant 5 minutes et réservez. Coupez les courgettes en deux dans la longueur et ôtez la pulpe à l'aide d'une petite cuillère. Coupez les oignons en deux et placez-les dans une casserole avec de l'eau froide à hauteur. Portez à ébullition et refroidissez avec un filet d'eau froide aussitôt. Ôtez le coeur et réservez. Dans un saladier, mélangez les farces de porc et de boeuf avec 1 oeuf, le persil et l'ail haché, la crème liquide, les poivrons et le coeur des oignons blanchis hachés. Salez et poivrez les légumes, garnissez-les généreusement de farce. Versez le riz rincé dans un plat à four avec 400 g d'eau, assaisonnez et déposez dessus tous les légumes farcis. Arrosez-les d'un filet d'huile d'olive PUGET Classique, et placez-les dans un four chaud pendant 40 minutes. A mi-cuisson, n'hésitez pas à recouvrir les légumes d'un papier aluminium afin qu'ils ne dessèchent. Servez les petits farcis niçois chauds ou froids, parsemez de petites graines légèrement toastés à la poêle.

Conseils :

Petit plus : accompagnez vos farcis d'une sauce tomate fraîche.