

Petits légumes farcis

Ingédients pour 4 personnes :

- 200 g de viande hachée
- 4 belles tomates rondes ou courgettes, ou poivrons, champignons.
- 100 g de farce à base de chair à saucisse.
- 50 g de boulgour
- 400 g de coulis de tomates
- 2 échalotes

Préparation :

1. Préchauffer le four à 190°C.
2. Mettez le boulgour à cuire dans une casserole d'eau bouillante salée, pendant 10 minutes.
3. Mélangez les viandes de façon homogène, ajoutez un peu de coulis de tomate et une échalote émincée.
4. Dans un plat disposez le reste du coulis de tomates et la deuxième échalote émincée.
5. Coupez le chapeau des légumes , évidez-les. Émincez les morceaux de légumes évidés et placez-les dans le plat à gratin,
6. Une fois que le boulgour est cuit, égouttez-le et placez un partie dans le fond des légumes. Le reste pourra être servi avec les légumes après cuisson, vous pouvez aussi le mélanger avec la viande.
7. Mettez la farce dans les légumes,
8. Replacez les chapeaux sur les légumes farcis, puis disposez-les dans le plat à gratin.
9. Enfournez à 190°C pendant 30 à 40 minutes.

Il ne reste plus qu'à déguster et savourer !

