

Légumes farcis aux trois légumes



Plat **Facile**

Pour : 2 personnes

Préparation : 20 mn

Cuisson : 45 mn

Légumes de la saison d'été, ces farcis s'apprécient tout aussi bien par ces temps friquets de juin 2013.

Ingrédients

- 1 tomate coeur de boeuf
- 1 courgette ronde
- 1 poivron (vert ou rouge ou jaune)
- 2 oignons - de taille moyenne
- 280 g de viande - boeuf haché et chair à saucisse
- 1 oeuf
- 1 tranche de pain de mie complet
- 1 branche de thym
- persil haché finement
- sel
- poivre

Préparation

- 1 Laver et essuyer les trois légumes. Découper un chapeau sur chacun et tailler à plat la courgette ronde pour qu'elle tienne bien.
- 2 Creuser la tomate et garder la pulpe qui servira à la farce. Epépiner poivron et courgette. Vous pouvez mettre le poivron au four auparavant pour l'éplucher plus facilement.
- 3 Passons à la farce. Dans un saladier, mélanger les deux viandes avec le pain de mie, la pulpe de la tomate et l'oeuf entier. Ajouter sel, poivre, 1 oignon et une petite botte de persil frais haché finement.
- 4 Garnir les légumes de cette farce, Placer dans un plat sur un lit d'oignon, ajouter 1/2 verre d'eau et la branche de thym. Mettre au four à 180°C (th.6) pendant 45 minutes.

Proposé par



annie-claude

La Plaisance est la plage de mon village en Charente maritime, un lieu encore préservé. Venez le découvrir sur mon blog "[plaisance17](#)". Vous pourrez y découvrir quelques-unes de mes recettes, toutes simples.

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

