



Entrées chaudes aux légumes

Farcis niçois



2h25 **1h30** **55 min** **0** **552**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les farcis

4 **Tomate(s)**
4 **Courgette**
4 **Oignon(s)**
200 g **Boeuf haché**
200 g **Chair à saucisse**
40 g **Pain(s) de campagne**
1 verre(s) **Lait entier**
4 **Gousse(s) d'ail**
1 **Huile d'olive**
40 g **Riz Arborio**
2 unité(s) entière(s) **Oeuf(s) entier(s)**
40 g **Parmesan**
4 branche(s) **Persil plat**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour la cuisson

1 **Chapelure**
1 **Huile d'olive**

Étape 1

Préparation des légumes

- 1 Éplucher les oignons, scalper une des extrémités et les vider à l'aide d'une cuillère, sans percer la chair. Réserver.
- 2 Avec un couteau éminceur, émincer la chair extraite de l'oignon et la réserver dans un bol.
- 3 Laver les tomates et les courgettes, les scalper et réserver les « chapeaux » ainsi obtenus.
- 4 Vider les tomates à l'aide d'une cuillère en faisant attention à ne pas percer la chair.
- 5 Découper l'intérieur des tomates en dés et les réserver dans un autre bol.
- 6 Mettre une pincée de sel dans chaque tomate vidée, les retourner et les faire dégorger sur une assiette.
- 7 Vider les courgettes à l'aide d'une cuillère. Se débarrasser de la chair.
- 8 Porter une casserole d'eau à ébullition. Dès l'ébullition, plonger les oignons et les courgettes et les faire blanchir 2 minutes.
- 9 Entre temps, remplir un saladier d'eau froide.
- 10 Au bout des 2 minutes, égoutter les courgettes et les

oignons dans une passoire puis les mettre dans l'eau froide.

- 11 Tremper les courgettes et les oignons dans l'eau froide permet d'en arrêter la cuisson et de conserver la couleur verte de la peau des courgettes.
- 12 Bien égoutter les courgettes et les oignons puis laisser refroidir.

Étape 2

Préparation de la farce

- 1 Tremper le pain rassis dans un bol de lait. Réserver.
- 2 Porter une casserole d'eau à ébullition. A ébullition, saler et faire cuire le riz selon le temps indiqué sur le paquet.
- 3 Une fois cuit, égoutter le riz dans une passoire et le réserver.
- 4 Éplucher l'ail et le presser à l'aide d'un presse-ail. Éliminer le germe de l'ail et disposer l'ail pressé dans une poêle. Y ajouter l'oignon émincé et l'huile d'olive.
- 5 Faire revenir l'ail et l'oignon sur feu moyen, ajouter la chair des tomates coupée en dés et faire cuire le tout 5 minutes.
- 6 Ajouter la viande de bœuf hachée et la chair à saucisse émiettée, saler et faire cuire 5 minutes en remuant de temps en temps à l'aide d'une cuillère en bois.
- 7 Au bout de ce temps, ôter la poêle du feu et faire refroidir la viande.
- 8 Une fois refroidie, mettre la viande dans un saladier, saler, poivrer et y ajouter le riz, le pain rassis bien égoutté, les œufs entiers, le parmesan préalablement râpé et le persil ciselé à l'aide d'un ciseau à herbes.
- 9 Mélanger le tout afin d'obtenir une farce lisse.

Étape 3

Préparation des farcis

- 1 Préchauffer le four à 180°C (Th.6).
- 2 Remplir les légumes avec la farce en prenant soin de bien tasser.
- 3 Verser un filet d'huile sur le fond d'un plat allant au four et disposer les farcis, avec leurs « chapeaux » à coté.
- 4 Saupoudrer les farcis avec de la chapelure et en assaisonner la surface avec un filet d'huile d'olive.
- 5 Enfourner et faire cuire les farcis 40 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- 6 Une fois cuits, ôter les farcis du four et les faire tiédir avant de les servir.

Étape 4

Dressage des farcis

- 1 Disposer les farcis dans un plat et poser les chapeaux sur les courgettes et les tomates.