

# Légumes farcis.



6-8 pers.



20 min



1h15



Vin rouge de Bourgogne, cépage pinot noir.  
Rouge délicat, tanins fins et élégants.



## INGRÉDIENTS.

3 tomates cœur de bœuf  
3 courgettes longues (ou  
6 courgettes rondes)  
400g de farce à légumes  
250g de riz basmati  
100g de parmesan  
1 échalote  
2 gousses d'ail  
Huile d'olive, sel & poivre

## PRÉPARATION.

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Hachez l'échalote et les gousses d'ail.
3. Ôtez le chapeau des tomates, coupez les courgettes dans le sens de la longueur et creusez-les en réservant la chair.
4. Plongez les courgettes entières dans une eau bouillante durant 3 minutes.
5. Hachez la chair des courgettes et des tomates, rajoutez-y l'échalote, l'ail et mélangez le tout à la farce de viande. Assaisonnez.
6. Garnissez les légumes de la farce et disposez-les dans un plat de cuisson tapissé du riz.
7. Arrosez le plat d'huile d'olive et enfournez pour 1h15.



DES HALLES  
ET DES  
GOURMETS