



LA RECETTE D'ISABELLE N°3 : LES LEGUMES FARCIS AU BOEUF

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 4 courgettes rondes
- 2 poivrons
- 4 tomates
- 4 pommes de terre
- 2 aubergines
- 3 gros oignons
- 400 gr de viande de bœuf assaisonnée
- Ail, persil, sel, poivre
- 1 grosse tranche de pain
- 1 verre de lait
- Chapelure
- Riz + bouillon (facultatif)

Préparation :

- ✚ Mettre le pain à tremper dans le lait ;
- ✚ Mettre le four à chauffer ;
- ✚ Dans une sauteuse : faire frire un oignon jusqu'à ce qu'il devienne translucide
- ✚ Laver et épépiner les légumes (les courgettes et les aubergines seront coupées dans le sens de la longueur ; les tomates, les oignons, les poivrons et les pommes de terre partagés en deux). La chair ôtée sera ajoutée à l'oignon pour la farce ;
- ✚ Ajouter le pain ramolli, la viande, l'ail, le persil, le sel et le poivre ;
- ✚ Lorsque les légumes sont installés dans un plat à gratin huilé, y introduire la farce ;
- ✚ Recouvrir de chapelure ;
- ✚ Enfourner à 200° pendant 1 heure (surveiller de temps en temps)

Le petit plus : pour un repas équilibré, vous pouvez placer les légumes sur un lit de riz. Il faudra alors ajouter un bouillon salé au début et veiller à l'arroser en court de cuisson.

BON APPETIT