

Recette des petits farcis végétariens

Pour 4 personnes

INGREDIENTS

- 4 petites tomates
- 2 courgette
- 1 poivron rouge
- 5 champignons de Paris
- 2 oignons nouveaux
- 2 gousses d'ail
- ½ bouquet de persil
- 150 g de boulgour cuit
- 40 g de pignons de pin
- 2 c à s d'huile d'olive
- 2 œufs
- 8 olives noires à la grecque dénoyautées

RECETTE :

1. Préchauffer le four à 200°.
2. Laver les légumes. Trancher le haut des tomates à l'horizontale et conserver les « chapeaux ». Vider les tomates et déposer la chair dans un saladier.
3. Ouvrir les courgettes en deux dans la longueur et en vider partiellement la chair pour laisser la place à la farce.
4. Couper les poivrons dans la hauteur en 4 parties égales et retirer les graines.
5. Tailler les champignons et les olives en petits dés.
6. Hacher l'ail, ciseler les oignons et le persil. Déposer tous ces ingrédients dans le saladier. Ajouter les œufs et le boulgour cuit. Bien mélanger.
7. Garnir les tomates, les demi-courgettes et les quarts de poivron de cette préparation. Enfourner les légumes farcis dans un plat à gratin pour 35 min de cuisson.

Si l'atelier ou la recette vous a plu, n'hésitez pas à liker et laisser un avis sur ma page facebook :

Natura Conseil



—

TEL: 06,16,44,39,95

info@naturaconseil.com

www.naturaconseil.com

- Virginie-