

Légumes farcis

CUISIMAGES

Réf :
4001

Type :
Légumes

Préparation :
30 min
Repos:

Cuisson :
15+30 min
A 180°C

Coût :


Difficulté :
  

Origine :




Ingrédients pour 4 personnes

- 4 tomates
- 1 courgette
- 1 poivron
- 4 champignons
- 1 oignon
- 300 g de chair à saucisse
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre



Lavez les légumes.

Coupez le poivron en 4, puis épépinez le.

Coupez la courgette en 4 grosses rondelles, ôtez la chair et mettez la de côté.



Plongez les morceaux de courgettes 5 min dans l'eau bouillante, les poivrons 10 min.

Pendant ce temps, coupez un chapeau aux tomates et videz les. Gardez la chair de côté.



Otez les queues des champignons.
Pelez l'oignon et coupez le en fines rondelles.

Coupez finement la chair des légumes mis de côté : courgette, tomates et champignons.



Préchauffez le four à 180°C pendant 15 min.

Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites dorer les oignons, puis rajoutez la chair des courgettes et des champignons. Réservez.



Dans la même poêle, faites cuire la chair à saucisse.

Ajoutez ensuite la chair des tomates et faites revenir sur feu doux.



Ajoutez ensuite la chair cuite des autres légumes.

Mélangez bien le tout, puis farcissez les légumes

Enfournez à mi hauteur pendant 30 min à 180°C.



Conseils
Variante
Vins

Bourgueil