

# LÉGUMES FARCIS



Recettes100faim.fr

## Ingrédients :

### Pour la farce :

- Bœuf haché 250g
- Farce à légumes OU de porc 250g
- 1 gros oignon (= 100g)
- 2 gousses d'ail
- Coulis de tomates 150g
- Huile d'olive 3 càs
- Facultatif : 12 olives
- 2 belles carottes = 200g
- Sel, poivre
- Au choix : herbes de Provence, basilic, persil

### Pour les légumes :

- 6 poivrons
- OU 6 courgettes rondes
- OU 6 tomates à farcir

**Préparation : 20 minutes | Cuisson : 1h15**  
**Pour 6 légumes farcis (4 à 6 personnes)**

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Dans une poêle ou une casserole : faire chauffer l'huile.
3. Éplucher les carottes, les oignons et l'ail. Dénoyer les olives si besoin et les couper en rondelles.
4. Sur une planche à découper : émincer la gousse d'ail et couper l'oignon et les carottes en petits cubes (moins de 1 cm de largeur).
5. Faire cuire l'oignon, l'ail et les carottes sur feu moyen pendant 10 minutes. Ils doivent être fondants.
6. Quand les légumes sont cuits, ajouter le bœuf, la farce, le coulis de tomates remuer et faire cuire environ 10 minutes.
7. Au dernier moment, ajouter les olives, le sel, le poivre et les herbes aromatiques.
8. Laver les légumes à farcir et enlever le « capuchon » des légumes. Vider les tomates, les poivrons ou les courgettes.
9. Garnir les légumes de votre préparation (farce/légumes), déposer le capuchon sur les légumes et faire cuire pendant 45 minutes environ.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

[www.recettes100faim.fr](http://www.recettes100faim.fr)