

## Les légumes farcis



Ce plat est l'un de mes préférés. On connaît surtout les tomates farcies, mais on peut varier les plaisirs. Tomates, champignons, pommes de terre, courgettes, poivrons, oignons, aubergines...

Ce que je préfère, c'est un mix avec des tomates, des courgettes, des poivrons et des pommes de terre.

Concernant la farce, vous pouvez demander à votre boucher, ou l'acheter au supermarché. Mais pour ma part, je demande un talon de jambon que je hache avec mon robot; je mélange avec un peu de mie de pain, préalablement trempée dans du lait pour lier le tout et j'ajoute du sel et du poivre.



## Le plat tel que je le fais pour 4 parts

2 grosses tomates  
1 courgette (ronde ou allongée)  
1 poivron  
2 pommes de terre  
250 à 300 g de farce



## Les légumes farcis



1. Laver et éplucher les légumes qui doivent l'être (comme les pommes de terre).
2. Couper la tranche supérieure de chaque légume (le chapeau).
3. Enlever tout ce qui n'est pas comestible comme la queue des tomates.
4. Creuser les légumes en gardant tout ce qui se mange à l'intérieur. Tout ce qui est comestible, comme la chair des tomates, des courgettes et des pommes de terre, peut se mettre dans le plat entre les légumes. Avec le jus des tomates, cela rend le tout plus onctueux.
5. Une fois les légumes creusés, les remplir avec de la farce jusqu'à ce que ce soit légèrement bombé sur le dessus.
6. Reposer les chapeaux par-dessus.



7. Placer les légumes dans un grand plat qui va au four.
8. Remplir les espaces avec la chair des légumes que vous avez laissée de côté.
9. Si vous préférez, vous pouvez verser un peu d'huile d'olive.
10. Ajouter du sel et du poivre.
11. Enfourner à 200 d° pendant 50 minutes.

Point de vigilance : Tout ce qui est dur au sortir du four, gardez-le pour vous ou incorporez-le bien dans le mélange mixé pour votre proche aidé. Il ne faut pas que cela gène la déglutition.

