



FARCIS

de courgettes rondes de Nice

Temps préparation : 30 mn

Temps de cuisson : 30 mn

Ingrédients : pour 20 farcis

- 10 belles courgettes rondes de Nice
- 1 petit oignon blanc
- 700g de boeuf haché
- 250g de veau haché
- 100g de coppa
- 150g de comté râpé
- 2 oeufs entiers
- 3 c. à soupe de chapelure fine
- 100g de riz cuit (ou semoule, quinoa... selon vos goûts)
- sel, poivre, huile d'olive
- herbes variées : mélange de ciboulette, basilic, herbes de provence séchées (thym, origan)

Matériel : 1 grand plat à gratin.

PREPARATION

1 – Laver et couper en 2 les courgettes. Avec une cuillère à glace, enlever l'intérieur. Faire chauffer une marmite d'eau salée. A l'ébullition, mettre les courgettes et les laisser cuire 10 mn. Egoutter et laisser refroidir.

2 – Découper la coppa en fines lanières.

Préchauffer le four Th 6 / 180°C Chaleur tournante.

3 – Découper finement l'oignon blanc et le faire revenir dans une grande poêle avec de l'huile d'olive.

4 – Ajouter la viande hachée de boeuf. La faire revenir 5 mn. Puis ajouter le veau haché et faire revenir l'ensemble pendant 5 mn en mélangeant bien. Eteindre le feu. (La viande de veau rend un peu d'eau, c'est normal).

5 – Saler, poivrer, ajouter les oeufs, les herbes, le comté râpé, la coppa, le riz et la chapelure. Si besoin, ajuster en rajoutant de la chapelure (la chapelure permet d'absorber l'humidité en excès de la farce tout en lui conservant le moelleux).

Au final, la farce doit être souple, bien mélangée, homogène et fine.

6 – Farcir chaque courgette avec une cuillère à soupe. Tasser un peu. Déposer les courgettes farcies dans un plat à gratin (ou sur la plaque du four).

Saupoudrer de comté râpé et de fines herbes de Provence séchées. Arroser d'un filet d'huile d'olive.

CUISSON

Mettre au four Th 6 / 180°C chaleur tournante pour 30 mn.