

# PETITS FARCIS PROVENÇAUX

Juillet 2008 (Actualisé en mars 2018)

## Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 400 g d'épaule de veau
- ★ 200 g d'échine de porc
- ★ 2 courgettes rondes
- ★ 2 poivrons jaunes
- ★ 2 tomates rondes
- ★ 2 beaux oignons rouges ou blancs
- ★ 3 tranches de pain de mie
- ★ 10 cl de lait demi-écrémé
- ★ 4 brins de persil
- ★ 1 œuf
- ★ 50 g de parmesan râpé
- ★ 40 g de beurre ou de margarine
- ★ 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ★ 1 pointe de piment fort moulu
- ★ Sel fin, poivre du moulin

Ustensiles : Poêle, Cuillère parisienne, Bol, Grille, Robot ménager (Hachoir, Saladier, Plat à four en terre

Préparation : 15 mn

Préchauffage : 10 mn

Cuisson : 55 mn

Difficulté : Assez facile

Coût (indicatif) : 14,10 € (soit 3,53 € par personne)



## Recette :

Couper le veau en dés. Faire fondre le beurre (la margarine) dans une grande poêle et faire revenir à feu moyen la viande de veau et l'échine sur toutes les faces durant 15 minutes. Saler, poivrer à mi-cuisson et laisser refroidir. Préchauffer le four à 200°C (Thermostat 6/7) durant 10 minutes. Éplucher les oignons, couper un chapeau et les évider avec une cuillère parisienne. Réserver le contenu. Faire tremper les tranches de pain de mie dans un bol avec le lait. Laver tomates, courgettes et poivrons, couper un chapeau du côté du pédoncule et vider tomates et courgettes de leur pulpe sans percer le fond avec une cuillère parisienne, ôter parois blanches et graines des poivrons. Saler l'intérieur des tomates et des courgettes et les laisser égoutter à l'envers sur une grille.

Installer le robot en fonction hachoir. Hacher ensemble les deux viandes, l'intérieur des oignons et le persil assez finement. Mettre le hachis dans un saladier. Presser le pain de mie, l'égoutter et l'écraser avec une fourchette, le placer dans le saladier. Ajouter l'œuf entier, le parmesan, le piment, saler, poivrer et bien mélanger à la fourchette pour obtenir un mélange homogène. Farcir largement les légumes en tassant la chair. Mettre les chapeaux et les maintenir avec un pique-olive.

Huiler un plat à four en terre, placer les légumes, les arroser d'huile d'olive et enfourner pour 30 minutes en surveillant vers la fin de cuisson que rien ne brûle. Servir aussitôt dès la sortie du four avec du riz blanc ou une salade verte (Mesclun).

**i** Choisir tous les légumes à peu près de la même taille afin d'avoir une cuisson homogène. On peut utiliser également des poivrons rouges ou verts, des aubergines violettes ou blanches, des pommes de terre, ... On peut remplacer l'échine de porc par de la chair à saucisse. Certains ne mettent pas de porc, mais uniquement du veau.

## Boisson :

Un Côtes du Rhône Villages rouge servi à 16°C, un Bandol rosé servi à 9°C, un Cassis blanc servi à 10°C. (\*)

(\*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.