

PETITS FARCIS PROVENÇAUX

Liste des courses

- Épaule de veau (400 g)
- Échine de porc (200 g)
- 2 courgettes rondes
- 2 poivrons jaunes
- 2 tomates rondes
- 2 beaux oignons rouges ou blancs
- 3 tranches de pain de mie
- Lait demi-écrémé (10 cl)
- 4 brins de persil
- 1 œuf
- Parmesan râpé (50 g)
- Beurre (40 g)
- Huile d'olive
- Piment fort moulu