



## Petits farcis de saison au bœuf

— RECETTE POUR 4 PERSONNES —

### Ingrédients

- 400g de bœuf haché
- 4 courgettes rondes
- 4 tomates moyennes à farcir
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- Huile
- 1 c a s de concentré de tomate
- 500g de coulis de tomate
- Herbes de Provence

## Préparation



• 3

- 1 - Préchauffez le four à 200°.
- 2 - Découpez un chapeau dans le haut des courgettes. À l'aide d'une cuillère à café ou d'une cuillère parisienne, videz les courgettes en prenant soin de ne pas les percer. Emincez la chair et réservez.
- 3 - Découpez un chapeau dans le haut des tomates, videz-les également à l'aide d'une cuillère à café ou d'une cuillère parisienne en faisant attention à ne pas les percer.
- 4 - Salez l'intérieur des légumes et retournez-les sur une assiette une dizaine de minutes pour qu'ils rendent leur eau.
- 5 - Pendant ce temps, épluchez l'oignon, retirez le germe de son centre et émincez-le. Epluchez la gousse d'ail et écrasez-la avec le plat de la lame d'un couteau.
- 6 - Dans une sauteuse, faites dorer l'oignon et l'ail avec un filet d'huile. Ajoutez la viande hachée. Salez et poivrez. Laissez mijoter 5 minutes à feu vif jusqu'à ce que la viande soit cuite en remuant souvent.
- 7 - Ajoutez la chair des courgettes et faites revenir jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'eau dans la sauteuse tout en remuant fréquemment. Ajoutez le concentré de tomate, le coulis de tomate ainsi que les herbes de Provence. Salez et poivrez. Mélangez et laissez mijoter à feu doux une dizaine de minutes en remuant régulièrement.
- 8 - Retirez la gousse d'ail de la sauce. Farcissez les courgettes et les tomates avec la viande et un peu de sauce. Recouvrir les légumes de leur chapeau.
- 9 - Mettre les petits farcis dans un plat à gratin avec un fond d'eau. Cuire au four 20 minutes.
- 10 - Servir bien chaud dès la sortie du four.

