

Petits farcis végé



Saison

Printemps/Été/Automne



Difficulté

Facile



Temps

10



Cuisson

30 - 40 min



Ce qu'il vous faut (si vous êtes 2)

2 petites tomates

1 courgette

1/2 poivron rouge

4 champignons de Paris

1 oignon nouveau

1 gousse d'ail

1/2 bouquet de persil

80 g de boulgour cuit (ou riz, ou blé)

20 g de pignons de pin

1 c à s d'huile d'olive

1 oeuf

4 olives noires dénoyautées

A faire

Préchauffer le four à 200°. Laver les légumes. Trancher le haut des tomates à l'horizontale et conserver les « chapeaux ». Evider les tomates et déposer la chair dans un saladier.

Ouvrir la courgette en deux dans la longueur et en évider partiellement la chair pour laisser la place à la farce.

Couper le poivron dans la hauteur en 4 parties égales et retirer les graines.

Tailler les champignons et les olives en petits dés.

Hacher l'ail, ciseler l'oignon et le persil. Déposer tous ces ingrédients dans le saladier. Ajouter l'oeuf et le boulgour cuit. Bien mélanger.

Garnir les tomates, les demi-courgette et les quarts de poivron de cette préparation. Enfournier les légumes farcis dans un plat à gratin pour 35 min de cuisson.

- Variante -

Si vous n'êtes pas végétarien, cette recette peut être réalisée avec de la viande ou du poisson.

Vous pouvez garnir avec un reste de riz, pâtes, quinoa... Un bon moyen de détourner les restes.



Restez chez vous, prenez soin de vous.
En cas de besoin le SSU est là pour vous. ssu@univ-lyon2.fr

**UNIVERSITÉ
LUMIÈRE
LYON 2**