

PETITS FARCIS MAIGRES

les quantités sont données pour 8 convives pour un accompagnement ou 4 pour un plat de légumes

Le marché :

- 4 courgettes rondes
- 4 tomates « roma » ou « olivettes » plutôt grosses
- 1 aubergine
- 1 gros poivron rouge
- 2 œufs
- 1 gousse d'ail
- 1 c à s d'huile d'olives
- herbes de Provence, piment moulu, sel, poivre

Réalisation :

- enfourner le poivron en position gril
- couper les tomates en deux dans leur longueur, les évider, saler ou sel fin, réserver
- éplucher l'aubergine, la couper en gros cubes, mouiller à hauteur d'eau bouillante salée, ajouter l'ail épluché et dégermé
- à cuisson égoutter, réserver en passoire
- quand le poivron est presque tout noir, le sortir, l'emballer dans un sac en plastique, réserver, régler le four à 180°
- couper les courgettes dans leur hauteur de manière à ce que chaque partie ait un bout de queue saler, les pré cuire 10 mn au four dans un plat huilé
- rincer les tomates et les essuyer
- mixer l'aubergine et l'ail avec un œuf, saler au besoin, poivrer, parfumer d'herbes au goût, en farcir les demi tomates
- éplucher et égrener le poivron, en mixer la chair avec le second œuf, pimenter d'une main légère, saler, poivrer, en farcir les demi courgettes
- enfourner les petits farcis jusqu'à ce que les farces soient prises et légèrement dorées

Nota :

- les herbes de Provence gagnent à être moulues très finement (moulin à café) avant utilisation pour en garder les parfums sans désagrément de texture