Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les recettes

Courgettes et aubergine farcies

Imprimer

Commenter

Préparation: **20**

Ingrédients
3

- 3 courgettes rondes
- 1 aubergine
- 2 steaks hachés
- 2 verres de riz
- 4 verres d'eau
- Un bouillon de volaille
- 1 oeuf
- 1 cuillère à soupe d'huile de colza
- 1 cuillère à soupe d'huile de lin
- 1 cuillère à soupe de tamari
- Herbes de provences
- Une gousse d'ail

1. Remplir la cuve du vitaliseur d'1/3 d'eau et porter à ébullition
2. Préchauffer le four à 180 degrés
3. Faire cuire dans la soupière du vitaliseur, le riz avec l'eau et le bouillon
4. Pendant ce temps vider vos légumes en prenant soin de conserver leur chair
5. Dans un récipient mélanger la viande, les huiles, le tamari, l'oeuf et les herbes, réserver
6. Lorsque le riz est cuit, mélanger en environ 1/3 à la farce et réserver le reste
7. Mettre la chair de vos légumes à infuser avec une gousse d'ail dans un bol qui sera posé sur le tamis du vitaliseur et ce pour 5min
8. Mélanger la chair à la farce puis garnir vos légumes avant de les enfourner pour 40 à 50min

Légumes farcies à la viande hachée et au riz, sans oublier la chair des légumes infusée au vitaliseur ;)

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d’asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises