Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les recettes

Authentique farcis niçois

PALEO ETE

Imprimer

Commenter

Préparation: **30 min**

Ingrédients
Pour 6 personnes

- 6 courgettes rondes petites
- 2 aubergines longues et fines
- 6 poivrons miniatures
- 1 oignon rouge
- 1 oignon jaune
- 1 gousse d'ail
- 250gr d'épinards frais jeunes ou de blettes feuilles
- 120gr de viande cuite
- 1 œuf
- 100gr de crème fraîche de brebis ou de lait de coco (amande)

1. Faites chauffer le Vitaliseur avec 1/4 d'eau.
2. Lavez et parez les légumes. Retirez la peau des oignons, coupez l'oignon rouge en deux dans le sens afin d'obtenir des coques d'oignons et l'oignon jaune en brunoise.
3. Taillez les aubergines en tronçons de 5-6cm de hauteur.
4. Quand l'eau bout, mettez les légumes dans le tamis et cuisez, couvercle fermé, pendant 5 minutes. Les poivrons ne cuiront que 3 minutes, les épinards (cuisson séparée) cuiront 2 minutes.
5. Laissez-les tiédir, puis découpez le haut des courgettes et des poivrons. Retirez les pépins et jetez-les.
6. A l'aide d'une cuillère parisienne, creusez l'intérieur des courgettes et des aubergines de façon à créer un espace qui accueillera la farce. Réservez cette chair.
7. Séparez les « coques » de l'oignon rouge délicatement afin d'obtenir 6 coques minimum.
8. Salez légèrement l'intérieur de ces légumes.
9. Faites chauffer le four à 160°C. Dans le bol d'un blender, versez les épinards et l'oignon jaune cuit, le jambon, la chair des légumes, la crème de brebis et un peu de sel. Mixez par impulsion de façon à obtenir une farce homogène mais qui conserve quelques petits morceaux. Goûtez et ajustez l'assaisonnement.
10. Garnissez les légumes avec cette farce avant de les déposer dans un plat à gratin et de les cuire 15 minutes au four à 160°C.
11. Si vous souhaitez finir la cuisson au Vitaliseur, c'est bien évidemment possible, 5 minutes de cuisson suffiront alors.

Cette authentique recette de farcis niçois cuit à la vapeur douce peut être accompagnée d'une salade verte.
Il vous restera sans doute de la farce, cuisez-la quelques instants comme une terrine à servir en entrée le lendemain.

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