



6 pers.

40 min

LÉGUMES FARCIS D'ÉTÉ

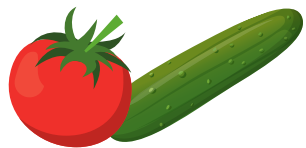
Préparation



Ingrédients



1 légume cru par personne à farcir (tomates, courgettes, poivrons...)



150 g légumes crus supplémentaires pour la farce (concombres, tomates...)



1 gousse d'ail



1/2 échalote



200 g de légumineuses cuites



40 g de noisettes entières



200 g de ricotta



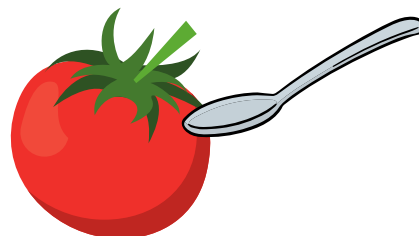
1 bouquet d'herbes aromatiques



Sel et poivre

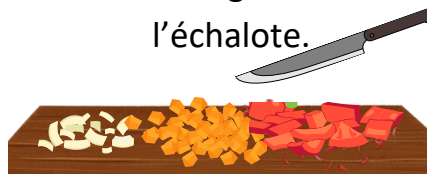
1

Creuser les légumes à farcir.



2

Couper en petits dés la chair extraite du légume à farcir ainsi que des autres légumes et l'échalote.



3

Râper l'ail et concasser les noisettes.



4

Ajouter la ricotta, les légumineuses cuites, la chair des légumes coupée et les herbes aromatiques. Mélanger le tout et ajuster l'assaisonnement.



5

Farcir les légumes avec le mélange.

