

Poivrons et courgettes farcis, lentilles corail

La Fournaise aux fourneaux
fournaiseaufour.canalblog.com

Que faire de belles petites courgettes ou de moitié de poivrons ?
Des légumes farcis bien sûr ! Plat complet, de saison et diététique.
Pour changer du riz, je ferai avec des lentilles corail...

Ingrédients :

- * 2 courgettes rondes
- * 1 courgette allongée (ici jaune)
- * 2 demi-poivrons
- * 500g de chair à saucisse (de qualité)
- * 2 verres de lentilles corail
- * 2 échalotes
- * 1 gousse d'ail
- * 1 poignée de persil
- * sel, poivre
- * huile d'olive



Préparation :

Préchauffer le four à 220°C.

Peler les échalotes et l'ail. Laver et essuyer le persil. Les mixer finement.

Mettre la chair à saucisse et ces 3 ingrédients dans un saladier. Bien mélanger avec les mains.

Préparer les courgettes et les poivrons en les lavant bien puisqu'on va manger la peau.

Couper légèrement le "cul" afin qu'elle soit bien stable ensuite dans le plat.

Couper un "couvercle" peu épais de l'autre côté pour les courgettes.

A l'aide d'une cuillère à pamplemousse (elle est dentée) évider la courgette.

Attention à ne pas percer la peau ou le fond donc laisser assez de chair autour (entre 5mm et 1cm d'épaisseur).

Bien épépiner les demi-poivrons.

Prendre un plat à gratin suffisamment grand pour accueillir l'eau puis les lentilles.

Placer les légumes dans le plat. Saler et poivrer le fond des légumes et y ajouter un peu de lentilles (qui absorbera l'eau de cuisson).

Remplir chaque fruit de farce et être généreux en faisant déborder la farce.

Placer le chapeau dessus.

Dans le plat à gratin, mettre un peu d'huile et remplir au 2/3 d'eau. La saler et la poivrer.

Enfourner délicatement en évitant de faire tomber l'eau.

Laisser cuire 40 minutes.

Au bout de ce temps, sortir les plats à gratin et enlever les chapeaux.

Mettre 1 verre de lentilles dans chaque l'eau de chaque plat. Bien les répartir dans tout le fond du plat.

Enfourner à nouveau pour 25 à 35 minutes : la farce va dorer et les lentilles vont cuire en absorbant toute l'eau. Il faudra d'ailleurs vérifier toutes les 10 minutes et ajouter de l'eau si nécessaire.

Servir bien chaud.

Astuces :

On peut prendre les courgettes que l'on veut. Il faut juste adapter ensuite les proportions de farce et le temps de cuisson.

Quand je vide les courgettes, j'enlève juste les pépins et je laisse tout le reste afin d'avoir de la courgette à manger.

Dans la farce on peut ajouter d'autres épices, du thym, 1 œuf... On peut ajouter aussi des épices, du thym et autres herbes dans l'eau de cuisson.

Lors de la cuisson, le jus de la farce déborde dans l'eau ce qui parfume les lentilles.

Ici j'ai pris 2 plats pour avoir beaucoup de lentilles mais aussi car j'avais une 2 types de légumes différents donc demandant un temps de cuisson différent.

Il ne faut pas que l'eau qui est dans le plat dépasse l'endroit où la courgette/poivron est coupée au niveau du chapeau afin de ne pas inonder la farce.

Pour éviter de salir mon four avec un débordement intempestif, je place mes plats à gratin dans une grande tôle.

Je fais toujours mes courgettes/poivrons farcis en quantité car cela se conserve très bien au frigo ou en barquette individuelle au congélateur.

