

# COURGETTES ET TOMATES FARCIES

Juillet 2005 (Actualisé en août 2017)

## Ingrédients (8 personnes) :

- ★ 4 grosses tomates (800 g)
- ★ 4 courgettes rondes (800 g)
- ★ 800 g de chair à saucisse
- ★ 10 cl de lait demi-écrémé
- ★ 60 g de beurre (40 + 20)
- ★ 2 œufs
- ★ 3 tranches de pain de mie
- ★ 2 oignons paille
- ★ 10 brins de persil
- ★ 1 cuillère à café d'origan
- ★ Sel fin, poivre du moulin

Ustensiles : Robot ménager, Égouttoir, 2 Poêles, Cuillère parisienne, Saladier, Cocotte ovale, Pique-olives

Préparation : 30 mn

Cuisson : 63 mn

Difficulté : Moyenne

Coût (indicatif) : 10,60 € (soit 1,33 € par personne)



## Recette :

Émietter la chair à saucisse dans une grande poêle et faire suer à sec et à feu moyen durant 8 minutes en remuant sans cesse, saler et poivrer, égoutter et laisser refroidir. Hacher le persil. Éplucher les oignons, les hacher et les faire blondir 5 minutes dans une poêle avec 20 g de beurre. Faire tremper les tranches de pain de mie dans le lait. Laver les tomates, couper une tranche du côté opposé au pédoncule pour faire le chapeau et vider les tomates de leur pulpe sans percer le fond avec une cuillère parisienne. Réserver la pulpe et saler l'intérieur des tomates. Laver les courgettes et couper un chapeau du côté pédoncule, les vider de leur chair, réserver celle-ci et saler l'intérieur des courgettes.

Installer le robot en fonction hachoir. Hacher la chair à saucisse assez finement. Mettre le hachis dans un saladier. Presser le pain de mie, l'égoutter et l'écraser avec une fourchette, le placer dans le saladier. Ajouter le persil haché, les oignons, les œufs entiers, l'origan, saler, poivrer et bien mélanger à la fourchette pour obtenir un mélange homogène. Vider l'eau rendue par les tomates et les courgettes. Farcir largement les légumes en tassant la chair. Mettre le chapeau et le maintenir avec un pique-olive.

Faire fondre le reste de beurre dans une cocotte, ajouter les courgettes et les tomates farcies, disposer autour la pulpe des deux légumes, saler, poivrer, couvrir et laisser cuire 55 minutes à feu doux, en contrôlant régulièrement que les légumes n'attachent pas. Servir avec un riz blanc ou des pâtes.

## Boisson :

Un Buzet rouge servi à 16°C ou un Languedoc rosé servi à 10°C. (\*)

(\*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.