Mmm LA MAISON DU MIEUX MANGER | FERME DU CANTAL

Difficulté : Facile **Temps de préparation : 10 min** **Temps de cuisson : 45 min**

PETITS FARCIS ET RIZ DE CAMARGUE

Un trio de légumes farcis — tomate, courgette et pomme de terre — délicatement garnis de farce maison et rôtis au four pour un plat savoureux et réconfortant.

- **La Farce** est confectionnée par la **Ferme du Cantal**, avec soin et respect, garantissant une viande tendre et pleine de saveurs
- **Les Légumes** de la **Maison du Mieux Manger**, cultivés localement avec soin, dans le respect des saisons et de l'environnement, pour une fraîcheur incomparable et des saveurs naturelles

LES INGRÉDIENTS

Farce
200grs

Riz
80g

Tomate à farcir
1

Courgette Ronde
1

Pommes de terre à farcir
1

LES INGRÉDIENTS NON INCLUS

Huile d'olive

Sel et poivre
Selon votre goût

L'ÉQUIPEMENT

Four et plat allant au four, Casserole,

LES ÉTAPES

ÉTAPE 1

Chauffez le four à 200°C. Lavez la pomme de terre et faites la cuire au four 20/30mn.

ÉTAPE 2

Tomate : Coupez le chapeau (gardez-le), videz l'intérieur avec une cuillère. Salez légèrement l'intérieur, retournez-la sur du papier absorbant pour égoutter 5-10 min.

ÉTAPE 3

Courgette: Coupez le chapeau (gardez le). Videz l'intérieur avec une cuillère sans percer la peau.

ÉTAPE 4

Sortez la pomme de terre du four, Coupez le haut et évidez-la délicatement avec une petite cuillère.

ÉTAPE 5

Vous pouvez mettre quelques grains de riz crus au fond de la tomate et de la courgette pour qu'il absorbe le jus. Remplir chaque légume avec la farce, tassez légèrement pour bien remplir.

ÉTAPE 6

Disposez les légumes dans un petit plat allant au four. Arrosez d'un filet d'huile d'olive, ajoutez un fond d'eau dans le plat. Enfournez à 180°C (th.6) pendant 35 à 45 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient bien tendres et la farce cuite.

ÉTAPE 7

Dans une casserole d'eau bouillante salée faites cuire le riz 12mn. Egouttez, arrosez d'un filet d huile d'olive et dégustez avec les petits farcis.

CONSEILS ET ASTUCES

Vous pouvez parsemer le riz ou les petits farcis avant la cuisson d'herbes de provence.