Légumes farcis

Pour 2 personnes
20 min de préparation
30 min de cuisson

2 poivrons jaunes

1 poivron rouge

2 gros champignons à farcir

400 g de viande hachée 5 % de M.G.

2 oignons

3 gousses d'ail

Persil

1 jaune d'œuf

Sel, poivre

Un grand classique, vous me direz… Mais nous n'allons pas suivre la recette de mamie en ajoutant de la mie de pain et 3 œufs dans la farce, car cela ne serait plus du tout léger. Auparavant, je mangeais les légumes farcis accompagnés de riz, mais je me suis rendu compte que cette recette se suffit à elle-même : des légumes et un peu de viande. Vous pouvez varier les légumes à farcir, bien évidemment.

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Lavez les légumes, coupez les poivrons en deux et épépinez-les. Enlevez la queue des champignons à farcir. Pelez et émincez les oignons et l'ail. Lavez et ciselez un peu de persil.

2 Dans un saladier, mélangez avec vos mains la viande hachée, le jaune d'œuf, le persil, les oignons et l'ail jusqu'à obtenir une farce homogène. Salez et poivrez.

3 Déposez la farce dans les poivrons et les champignons puis disposez-les sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé et enfournez pour 30 min.