

Petits légumes farcis au beaufort

Avantages n° 322 - juillet 2015



Préparation : 25 min - Cuisson : 50 min - Pour 4 personnes

4 tomates de calibre moyen - 4 courgettes rondes - 2 petites aubergines courtes et rondes - 1 petite courgette - 3 oignons - 200 g de beaufort - 1/2 bouquet de basilic - Huile d'olive - Sel et poivre

Lavez tous les légumes. Coupez le chapeau es tomates et des courgettes rondes et évidez-les à la cuillère en conservant la chair.

Coupez les aubergines en deux grosses demi-sphères, ôtez une tranche à la base pour qu'elles puissent tenir en équilibre ; évidez-les à leur tour.

Taillez en dés toute la chair prélevée, ainsi que celle de la petite courgette.

Pelez et émincez les oignons.

Faites chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse et faites dorer les oignons 3 min. Ajoutez les dés et faites dorer les oignons 3 min. Ajoutez les dés d'aubergine et de courgette et une cuillère à soupe d'huile d'olive et poursuivez la cuisson 5 min. Ajoutez la chair de tomates, salez, poivrez et stoppez la cuisson après 1 min. Hors du feu, incorporez le basilic ciselé et le beaufort coupé en dés.

Préchauffez le four à 180° c (th. 6).

Garnissez les 4 tomates, les 4 courgettes rondes et les 4 demi-aubergines avec cette farce. Placez-les dans un grand plat à four huilé. Arrosez d'un filet d'huile d'olive et enfournez 40 min.

Servez ces légumes farcis chauds ou tièdes, avec une roquette assaisonnée.

Mon conseil : On ajustera la quantité de légumes en fonction du plat servi : en entrée, en plat principal, en accompagnement d'une viande ou d'un poisson. On peut également panaché différemment et par exemple proposé le plat où chacun peut choisir son légume préféré !