

Légumes farcis : Tomates, Poivrons, Courgettes...

Ingrédients :	Cocotte de base 4 pers.	Cocotte de base 6 pers.	Grande cocotte 8 pers.
Tomates moyennes	6/8	8/10	12/15
Viande hachée (porc, veau, bœuf)	300 g	400 g	800 g
Oignon(s)	1	1,5	2
Gousse(s) d'ail	1	2	3
Persil / basilic / estragon	-	-	-
Riz	-	-	-
Sel, poivre	facultatif	facultatif	facultatif

Préparation :

- 1 - Lavez et videz les tomates en conservant leur chapeau et leur pulpe.
- 2 - Mettez 1 c. à c. de riz au fond de chaque tomate (pour absorber l'excédant de jus lors de la cuisson).
- 3 - Dans un saladier, mélangez la viande hachée avec l'oignon, l'ail, les herbes, le tout finement haché.
- 4 - Assaisonnez.
- 5 - Versez la chair et le jus des tomates au fond de la cocotte, saupoudrez de plusieurs cuillères à soupe de riz (selon la quantité de jus).
- 6 - Remplissez les tomates avec la farce en dépassant légèrement les bords.
- 7 - Disposez les tomates farcies sur le riz et recouvrez chaque tomate de son chapeau.
- 8 - Fermez la cocotte et mettez en cuisson.

Temps de cuisson :

	50 mn	60 mn	1h15 mn
Inversion*	25 mn	25 mn	35 mn
HAUT :	Maxi 25 mn puis Mini	Maxi 25 mn puis Mini	Maxi 35 mn puis Mini
BAS :	Maxi 25 mn puis Mini	Maxi 25 mn puis Mini	Maxi 35 mn puis Mini

*inversez la cocotte en cours de cuisson : voir p.7

Conseils / Notes :

- Si vous farcissez des courgettes ou des poivrons, ajoutez au fond de la cocotte 8 à 12 c. à s. d'eau selon la cocotte utilisée (cocotte 6 personnes 8 c. à s. et cocotte 10 personnes 12 c. à s.) dans laquelle vous aurez délayé un 1/2 cube de bouillon de votre choix.