

De gré ou de force

Exquis, les farcis !



© COOKLOOK

PAR MSR

Tomates farcies aux fines herbes, bringelles farcies aux poivrons et aux olives... Des recettes faciles et économiques, à consommer à l'apéritif, en entrée ou en plat de résistance.

Difficile de ne pas succomber aux légumes farcis. D'autant que pour la farce, tout est permis ! Avec ou sans mie de pain, avec ou sans riz, avec ou sans viande, cuite ou crue, sucrée, salée, épicée...

Mille et une saveurs

Pour faire de bons farcis, il faut d'abord de bons légumes, frais, jeunes et fermes. Lavez-les, essuyez-les et évidez-les délicatement. Il est recommandé d'évider les légumes à l'aide d'un cou-

teau à bout rond ou d'une cuillère à café. Ensuite, place à l'imagination ! Farce à base de légumes, de viande (viande de bœuf, chair à saucisse, veau, poulet), de poisson, et même de fromage. Pensez aussi aux céréales (quinoa, riz, boulgour...). Vous pouvez même inventer une recette en utilisant les restes du réfrigérateur. Et les farcis se déclinent aussi à l'apéritif ou en entrée, chaude ou froide. Rillettes de thon recouvertes de tapenade noire, fromage blanc égayé d'une pointe de colombo, purée de tomates confites...