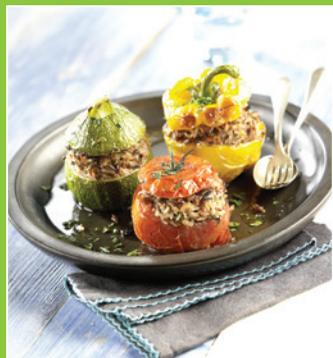


PLAT

## Petits farcis

Préparation	Cuisson	Difficulté	Coût
			
20 min	40 min	Facile	Économique



### Ingrédients pour 4 personnes

- 4 de chaque (courgettes, tomates, poivrons jaunes)
- 200 g de veau ou de bœuf haché
- 200 g de chair à saucisse
- 4 échalotes
- 2 gousses d'ail
- 1 œuf
- 250 ml de bouillon cube légumes
- 50 g de riz
- ½ verre de vin blanc sec
- 2 pincées d'herbes de Provence
- Sel et poivre

1. Laver les légumes, couper un chapeau et les évider (conserver la chair). 2. Hacher les échalotes. Émincer l'ail. 3. Pocher à l'eau bouillante salée, poivrons et courgettes. 4. Faire suer dans une sauteuse, les échalotes et l'ail, dans 3 cs d'huile. 5. Ajouter la chair des légumes, mélanger et laisser cuire 4/5 min, à feu doux. 6. Ajouter la viande, le riz, l'œuf, les herbes, saler, poivrer. 7. Préchauffer le four à 160 °C. 8. Farcir les légumes et replacer les chapeaux. Dans un plat à four, serrés les légumes les uns contre les autres. 9. Verser le bouillon par-dessus, un peu d'huile et le vin. 10. Enfourner et arroser avec le jus de cuisson 4 à 5 fois.



ENTRÉE

## Chou farci au tofu, quinoa et carottes

Préparation	Cuisson	Difficulté	Coût
			
30 min	10 min	Facile	Économique

### Ingrédients pour 4 personnes

- 5/6 feuilles de chou vert
- 250 g de tofu
- 150 g de quinoa
- 8 mini carottes
- 2 échalotes émincées
- 6 cm de gingembre frais râpé
- 20 cl de soja cuisine
- 4 cs de sauce soja
- Sel et poivre

1. Faire blanchir 4 min les feuilles de chou, dans l'eau bouillante salée. Égoutter. 2. Écraser le tofu à la fourchette puis mélanger avec l'échalote, le gingembre, 1 cuillère de sauce soja, saler peu et poivrer. 3. Étaler les feuilles de chou, disposer la farce puis rouler en repliant les bords. 4. Les cuire quelques minutes à la vapeur, avec les carottes pelées. 5. Cuire le quinoa comme indiqué sur le pack. 6. Faire chauffer légèrement le soja cuisine avec les 3 cuillères de sauce soja. 7. Disposer en assiette, 1 ou 2 rouleaux de chou farci, 2 carottes, 1 timbale de quinoa, et la sauce dans un petit récipient à part.