



Cuisine et
dépendances

Mini-farcis aux herbes



Pour cette recette, je me suis inspirée des petits farcis niçois. Aussi bons chauds que froids, voici l'art d'accommoder les restes. J'aime bien cette technique de farcis car les courgettes sont assez jolies, tronçonnées et cannelées. La cuisine niçoise, à la croisée de la cuisine française et italienne, en plein dans la tradition méditerranéenne, est la meilleure que j'ai jamais goûtée. Il faut dire que j'ai vécu deux ans à Nice et j'adorais faire mon marché tous les dimanches au cours Saleya. Et j'ai pleinement profité des attraits culinaires : gnocchis à la daube, poivrons marinés, pizzas, soccas, focaccia pour ne citer qu'eux.

Cette version de petits farcis est un peu revisitée avec ce dont je disposais dans mon placard.

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 4 courgettes
- 60 g de semoule d'orge
- 1 cube de bouillon de volaille
- 1 oignon
- de la citronnelle (à défaut le zeste d'un citron)
- herbes de Provence
- menthe
- sel et poivre

Préparation :

Laver les courgettes, éplucher une peau sur deux.

Les couper en 4 - 5 tronçons de 4 cm de longueur environ. Creuser les tranches et récupérer la pulpe et la couper en petits morceaux.

Faire pré-cuire 3 à 5 min les tronçons de courgette au four à micro-ondes.

Faire le bouillon en dissolvant le cube dans 1/4 de L d'eau frémissante. Verser sur la semoule d'orge et laisser gonfler à couvert.

Préchauffer le four th. 6 (180°C).

Dans une poêle faire suer l'oignon émincé. Ajoute la chair de courgette (hachée) , la citronnelle, les épices et les herbes. Laisser cuire 5 min puis mélanger avec la semoule.

Disposer les courgettes dans un plat à four. Les farcir avec le mélange légumes-semoule.

Verser un peu de bouillon restant ou d'eau au fond du plat. Enfournier et cuire environ 30 min.

Peut se manger aussi bien froid que chaud, arrosé d'un peu de jus de citron.

Le 09 Juillet 2009 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2009/07/09/index.html>