

Ingrédients

FARCE VÉGÉTALE

- 200 g Égrainé végétal Proteinel
- 34 g Oignons
- 8 g Ail en poudre
- 400 g Eau
- 4 g Ciboulette
- 8 g Persil plat
- 34 g Parmesan
- 320 g Crème fraîche 30% MG
- q/s* Sel
- q/s* Poivre 5 baies
- 24 g Huile d'olive

ACCOMPAGNEMENT

- 600 g Riz parfumé de Camargue IGP (60g par personne)

Pour les légumes à farcir au choix :

Tomates / poivrons / Courgettes / Aubergines

*q/s = quantité suffisante.

variez les légumes à farcir

Farce végétale

Mise en œuvre

FARCE VÉGÉTALE

- Nettoyer les légumes et les éplucher
- Ciseler les oignons, hacher la ciboulette, équeuter et hacher le persil
- Faire revenir les oignons dans l'huile puis **faire rissoler** l'égrainé végétal dans la préparation. Ajouter l'ail
- Déglacer en 3x avec l'eau jusqu'à absorption complète
- Laisser refroidir la préparation avant d'ajouter le Parmesan, la crème fraîche 30% de MG et les herbes
- Assaisonner avec du sel et du poivre
- Réserver.

ACCOMPAGNEMENT

- Cuisson du riz en sauteuse : Plongez le riz dans l'eau bouillante pendant 12 min, égouttez, ajoutez un peu d'huile et laissez poser 10 min.
- Farcir la tomate : vider et saler l'intérieur de la tomate. La laisser reposer toute une nuit au frais pour éliminer l'eau.

REMISE EN OEUVRE

Une fois les légumes farcis **cuisson 15 min. à 170°C four chaleur sèche.**

200g
Égrainé
végétal

10
fourchette
couteau

10min
PEU D'EAU

15min
170°C

