

## *Petits farcis*

délices sans complexe

### Ingrédients pour 1 personne

- 1 tomate assez grosse, 1 poivron rouge ou 1 courgette (2 au choix) à farcir
- 100g de viande hachée
- 30g de concentré de tomates
- ½ carotte
- ½ gousse d'ail
- ½ oignon
- une pincée de persil
- une pincée de thym
- 1 feuille de laurier
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 2 amandes
- 2 noisettes

### Préparation 10 minutes / Cuisson 45 minutes

- Préchauffer votre four à 220°C
- Couper le chapeau des légumes que vous avez choisi et le mettre de côté
- Vider la tomate et la courgette dans un saladier, couper la chair en fins morceaux et mettre de côté
- Enlever les pépins du poivron
- Mettre les légumes à égoutter en les retournant sur un papier absorbant
- Éplucher la carotte, l'oignon et l'ail (couper là en deux pour enlever le germe) et couper les en petits dès
- Couper grossièrement les amandes et les noisettes
- Diluer le concentré de tomates dans de l'eau pour avoir une texture plus liquide sans l'être trop
- Faire chauffer une poêle avec de l'huile
- Ajouter les épices, les amandes et les noisettes, laisser cuire environ 30 secondes en remuant
- Ajouter les dés d'oignons, d'ails et de carottes, laisser cuire 2-3 minutes en remuant
- Ajouter la viande hachée, remuer, laisser cuire 2-3 minutes
- Ajouter le concentré de tomate et la chair des tomates et des courgettes
- Remuer, laisser cuire 30 secondes et couper le feu
- Mettre la farce dans les légumes
- Placer légumes dans un plat allant au four
- Cuire environ 45 minutes

### Accompagnement

- Vous pouvez accompagner ce plat de riz le midi, pour le soir c'est un plat complet

**Diétô**délices