

**Légumes d'été**

# Repas entre Amis

PHOTOS BERNARD GIARD

## Petits farcis aux légumes

RECETTE DE VINCENT MAILLARD - LA BASTIDE DE MOUSTIERS

Pour 4 personnes

**Recette de Moustiers**  
Menu déjeuner 13 € à 49 €  
6030 Moustiers-Sainte-Marie  
Tel. 04 82 70 47 47  
www.bastidemoustiers.com  
Climat 5.000h de France

**4 artichauts, 4 petites pommes de terre côtelées, 4 papillotes, 4 courgettes rondes, 4 tomates grappes, 2 filets de bœuf, 4 aubergines, 4 petits oignons blancs**

**Pour les farcis**  
2 artichauts, 1 cuillère à soupe de pulpe d'olive, 1 grosse pomme de terre, 2 branches de persil, 2 pommes jaunes, 1 gousses d'ail, 2 courgettes rondes, 2 gousses d'ail, 1 kg de tomates, 2 côtes de bœuf, 1 oignon, 1/3 citron, 100 g de raisin blanc, 50 g de pignons de pins

**25 g de parmesan, 1 branche de romarin, 1 bouquet de thym, 100 g de beurre, 100 g de pain, 100 g de farine, 100 g de raisin blanc, 100 g de raisin noir, 100 g de raisin rose, 100 g de raisin violet, 100 g de raisin noir, 100 g de raisin rose, 100 g de raisin violet**

**Pour accompagner**  
100 g de raisin blanc, 4 cuillères à soupe de vinaigre, 1 cuillère à soupe de jus de citron



**Sucrés**

**PRÉPARER LES FARCIS**

1. Tourner les artichauts, les couper en deux, vider de leur foie et les cuire dans un sautoir à l'huile d'olive.
2. Nettoyer les pommes de terre, inciser 1/4 pour faire la couvercle et creuser la pomme à l'aide d'une cuillère pour retirer un peu de chair. Cuire à l'huile d'olive au four.
3. Nettoyer les courgettes rondes, inciser 1/4 pour faire le chapeau. Creuser l'intérieur et cuire à l'eau bouillante salée. Rafraîchir et réserver.
4. Brûler les papillotes sur la flamme et retirer la peau sous un filet d'eau.
5. Retirer la couvercle des tomates, creuser l'intérieur et enlever les pépins.
6. Blanchir de larges feuilles de blettes dans l'eau bouillante salée. Rafraîchir dans de l'eau glacée et réserver sous un linge.
7. Tailler les aubergines en deux dans le sens de la longueur. Quadriller la chair avec une pointe de couteau. Assaisonner avec de l'huile d'olive, de thym et ajouter une gousses d'ail écrasée. Cuire au four pendant environ 25 mn.
8. Tailler les chapeaux des oignons, creuser le reste de l'oignon et cuire à l'eau salée bouillante. Rafraîchir et égoutter.

sur une plaque recouverte d'un papier sulfurisé, arroser d'huile d'olive, de thym et d'ail écrasé. Saler, poivrer et faire cuire au four à 80 °C pendant 1 h 30. Lorsqu'ils ont perdu leur eau, les concasser grossièrement, ajouter quelques feuilles de basilic et farcir les tomates grappes. Recouvrir du chapeau.

**Aubergines :** retirer la chair des 4 demi-aubergines cuites. Garder la peau pour farcir. Hacher la chair au couteau, ajouter une ciboulette émincée finement et un filet de citron. Assaisonner de sel, poivre et huile d'olive. Déposer une cuillère de farce sur chaque peau et rouler.

**Oignons :** éplucher l'oignon, l'émincer finement ainsi que l'intérieur des 4 petits oignons. Cuire doucement et sans coloration avec le thym et un peu d'huile d'olive. Lorsqu'ils ont l'allure d'une compote, ajouter le parmesan et farcir les petits oignons. Recouvrir du chapeau.

Réunir tous les farcis dans un plat, ajouter le bouillon de volaille, arroser généreusement d'huile d'olive, fleur de sel et poivre du moulin. Cuire au four à 150 °C pendant 1 h 30 en les arrosant de temps en temps. Nettoyer, essorer le mélange, le mélanger à la vinaigrette et servir.

**PRÉPARER LES FARCIS**

**Artichauts :** tourner, évider du foie et tailler les deux artichauts en petits dés. Les cuire avec un peu d'huile d'olive. Retirer du feu, ajouter la cuillère de pulpe d'huile d'olive et farcir les artichauts.

**Pommes de terre :** cuire la grosse pomme de terre à l'eau, la peler encore chaude, l'écraser à l'aide d'une fourchette. Ajouter de l'huile d'olive petite à petit puis les feuilles de persil. Remplir les pommes rôties et recouvrir du chapeau.

**Papillotes :** peler les poissons jaunes en les brûlant sur la flamme. Retirer la peau sous un filet d'eau. Les tailler en petits dés et les faire vivement sauter à l'huile d'olive. Ajouter une gousses d'ail hachée, assaisonner et farcir les papillotes. Fermer à l'aide d'une pique en bois.

**Courgettes :** les nettoyer et les peler, ne garder que le vert. Le hacher, faire suer un oignon finement ciselé à l'huile d'olive, sans coloration. Ajouter le hachis de courgettes, une branche de romarin et cuire vivement en remuant pendant 5 mn. Farcir les courgettes rondes et remettre le chapeau.

**Blettes :** retirer les filets des côtes de blettes puis les tailler en dés. Cuire à l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter les raisins secs et les pignons de pins. Assaisonner et farcir les feuilles.

**Tomates :** monder le kilo de tomates en les plongeant 25 secondes dans l'eau bouillante puis rafraîchir dans de l'eau glacée. Retirer la peau, les couper en quatre et enlever les pépins pour ne garder que la chair. Déposer

