



## Légumes farcis



### Ingrédients

- Pour 4 personnes  
Equivalence : 100 g de viande  
+ légumes verts

- 5 beaux légumes (tomates, courgettes, aubergines, champignons, poivrons)

#### Farce :

- 200 g de blanc de volaille, ou de bœuf ou de cheval
- 200 g de jambon blanc
- 2 œufs
- 2 échalotes
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 100 ml de lait ½ écrémé
- Sel, poivre



### Préparation

- Mixer la volaille, le jambon, les échalotes, l'oignon et l'ail.
- Ajouter les œufs, le lait. Saler, poivrer.
- Garnir de ce mélange les légumes creusés et évidés.
- Disposer les légumes dans un plat à revêtement anti-adhésif. Laisser cuire 1 h à thermostat 7.

