

PETITS FARCIS VÉGÉTARIENS

Ingrédients :

- 4 petites tomates
- 2 courgette
- 1 poivron rouge
- 5 champignons de Paris
- 2 oignons nouveaux
- 2 gousses d'ail
- ½ bouquet de persil
- 150 g de boulgour cuit
- 40 g de pignons de pin
- 2 c à s d'huile d'olive
- 2 œufs
- 8 olives noires à la grecque dénoyautées



Recette :

1. Préchauffer le four à 200°.
2. Laver les légumes. Trancher le haut des tomates à l'horizontale et conserver les « chapeaux ». Évider les tomates et déposer la chair dans un saladier.

Pour avoir la recette complète, rendez-vous sur :

<http://www.lesfruitsetlegumesfrais.com/en-cuisine/...>

©Philippe DUFOUR / Interfel