



PETITES FARCES POUR BELLES AGAPES

En été, fruits et légumes se bousculent au jardin. Farcissez-les selon la recette niçoise, ou revisitez la tradition en créant 1 001 farces, chaudes ou froides. **MARYSE CHARLOT**



V. QUÉANT/RUSTICA

A Nice (06), à la belle saison, les petits farcis sont sur toutes les tables. Chef du Lou Balico depuis 1945, Jo Issautier reste fidèle à la recette de ses grands-mères, aujourd'hui distinguée par le label "Cuisine nissarde". Tomates, poivrons, aubergines, oignons, champignons et courgettes rondes, coupés en deux parts égales, sont cuits et servis ensemble. *"Traditionnellement, en plus de la chair des légumes évidés, notre farce intègre des restes de viande relevés avec un mélange d'oignon, ail, basilic, parmesan râpé, œufs et feuilles de bette hachées menu. On saupoudre les farcis de chapelure avant de les passer au four (30 min à 180 °C) dans un plat bien huilé pour les saisir et empêcher qu'ils ne brûlent. Ils se mangent chauds, tièdes et même froids en pique-nique avec du mesclun."*

Rien ne se perd...

Selon votre inspiration, revisitez la tradition en inventant des farces sans viande, composées de céréales ou de légumineuses (boulgour, riz, petit épeautre, semoule, lentilles, purée). Farcissez pommes de terre, artichauts, fleurs de courgette... Les farces froides à base de fromage frais (chèvre, brebis, ricotta) sont faciles à réaliser. Renforcez leur consistance en ajoutant fruits de mer, poisson émietté et dés de légumes marinés ou séchés parfumés d'épices et d'herbes aromatiques. En dessert, servez des fruits farcis d'autres fruits, de crème glacée et de fruits secs. Décorez-les de fleurs fraîches comestibles.

Le temps des récoltes sonne : aubergines, poivrons, tomates, courgettes, oignons... Si les gros légumes ont un côté plus généreux, les petits formats autorisent une assiette proportionnée, plus soignée et variée.



Courgettes à la niçoise

Préparation 20 min – Cuisson 50 min – Pour 4 pers.

- * 4 courgettes rondes * 1 oignon * 2 gousses d'ail
- * feuilles de basilic * 200 g de viande hachée
- ou de jambon * 100 g de parmesan râpé * 1 œuf
- * 1 botte de blettes sans côtes * 1 brin de persil
- * 4 cuill. à s. de chapelure * huile d'olive * sel * poivre

Coupez en deux les courgettes lavées. Évidez-les à l'aide d'une petite cuillère. Réservez la chair. Faites-les blanchir 10 min dans l'eau salée. Faites revenir l'oignon et l'ail émincés dans un peu d'huile d'olive.

Ajoutez le basilic et le persil ciselés, la chair des courgettes et les feuilles de blettes finement coupées. Laissez cuire 5 min à feu doux. Complétez par la viande hachée ou le jambon en dés, l'œuf et le parmesan râpé. Laissez mijoter 5 min. Salez et poivrez légèrement.

Remplissez les courgettes avec la farce. Parsemez-les de chapelure. Versez un filet d'huile dans un plat à gratin. Rangez les courgettes à l'intérieur. Enfourez-les pour 30 min de cuisson à 180 °C. Servez ce plat chaud ou froid, parsemé de persil ciselé.

Vin : braquet, folle noire (château de Bellet, "Baron G").