

Pâtisson farci aux légumes d'été



20' préparation
25' cuisson

Niveau
FACILE

Ingrédients

- 1 pâtisson
- 2 oignons
- 3 gousses d'ail
- 3 carottes
- 1 courgette
- 1 poivron
- 3 tomates
- 3 branches de coriandre fraîche
- Huile d'olive
- Sel ; poivre ; gingembre ; cumin
- Gruyère ou parmesan



- 1** Lavez le pâtisson, coupez le chapeau, enlevez les graines. Faites-le cuire 20 minutes à petite ébullition, puis placez sous l'eau froide. Enfin, égouttez.
- 2** Couper l'oignon et l'ail en petits morceaux. Les faire revenir à la poêle quelques minutes dans un filet d'huile d'olive.
- 3** Bien laver les autres légumes puis les couper en petits morceaux. Ajouter à la préparation dans la poêle avec un petit peu d'eau et les épices : en premier, les carottes, les courgettes, les poivrons, finir par les tomates et la coriandre ciselée, puis couvrir et laisser cuire jusqu'à ce que les légumes soient croquants.
- 4** Mettre la farce dans les pâtissons.
- 5** Placer le pâtisson dans un plat à four avec 1 cm d'eau au fond. Ajouter le gruyère ou le parmesan, laisser cuire le pâtisson une vingtaine de minutes avec le chapeau. C'est prêt, dégustez !