

# Légumes farcis et gratinés au 8 Blumen

## Informations

Personnes : 4  
Préparation : 15 min.  
Cuisson : 45 min.



## Ingrédients

- 200 g de 8 Blumen râpé
- 350 g de chair à saucisse
- 1 poivron jaune
- 1 tomate cœur de bœuf
- 2 courgettes boules
- 1 oignon
- 1 botte de ciboulette
- Sel fin, poivre du moulin
- 5 cl d'huile d'olive

## Étapes de la préparation

Difficulté : facile ???





1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Dans un saladier, malaxez la chair à saucisse en y ajoutant la moitié du fromage râpé, l'oignon et la ciboulette ciselée.
3. Assaisonnez avec le sel fin et le poivre du moulin.
4. Parallèlement, découpez un chapeau sur chaque légume et videz-les à l'aide d'une cuillère à soupe.
5. Concassez la chair de courgette et de tomates puis mélangez-les à la chair à saucisse afin d'éviter les pertes.
6. Farcissez les légumes puis placez-les dans un plat allant au four. Versez l'huile d'olive sur les légumes farcis et enfournez le tout pour 45 minutes.
7. Parsemez avec le reste du fromage puis replacez sous le grill jusqu'à ce que le fromage soit gratiné.
8. Replacez le chapeau et servez bien chaud accompagné de riz noir.

? **Astuce** : Vous pouvez varier les légumes en prenant par exemple des aubergines.