

# Légumes farcis et céréales au four de Cyril Lignac

20/ min

INGRÉDIENTS : 4 PERS.

- 600g de viande de veau haché
- 4 oignons roses de Roscoff épluchés et cuits entiers à l'eau 20 minutes
- 4 tomates de belle taille lavées
- 1 gousse d'ail épluchée et hachée
- ¼ de botte de persil lavé et haché
- 1 botte de broccoletti ou chou kale ou 2 à 3 feuilles de chou vert cuit à l'eau bouillante
- 25g de beurre
- 40g de quinoa
- 40g de boulgour
- 40g de couscous fin
- 50cl d'eau + 200g de coulis de tomate
- ½ cuil. à café de curry en poudre
- ½ cuil. à café de curcuma
- ½ cuil. à café de cannelle en poudre
- ½ cuil. à café de sel de céleri
- 1 anis étoilé
- 20g de beurre fondu
- Huile d'olive
- Sel fin et poivre du moulin
- LES USTENSILES :
- 1 casserole + 1 fouet + 1 plat pouvant aller au four
- 1 planche + 1 couteau éminceur + 1 couteau d'office
- 1 cocotte + 1 spatule + 1 moulin à légumes

## PRÉPARATION :

- Préparation 20 min

1.  
Dans une casserole versez l'eau et le coulis de tomates avec les épices et un cube de bouillon si vous le souhaitez. Portez à ébullition. Dans le plat de cuisson, versez les céréales, salez et versez le liquide dessus.
2.  
Préchauffez le four à 190°C. Coupez les oignons cuits à ¾, retirez la pulpe de la partie du bas et hachez-la sur la planche, gardez bien le chapeau en entier. Déposez les fonds d'oignons sur les céréales. Coupez les tomates, à ¾ videz les bas à la cuillère et déposez-les sur les céréales.
3.  
Dans la cocotte, versez un trait d'huile d'olive, puis les oignons hachés, laissez-les suer avec une légère coloration, puis ajoutez l'ail, la viande, laissez le jus de cuisson s'évaporer. Ajoutez l'intérieur des tomates au moulin à légumes, cuisinez quelques minutes, ajoutez les légumes verts coupés en morceaux et le persil haché et laissez mijoter 8 à 10 minutes.
4.  
A la cuillère, déposez la chair dans les oignons et les tomates et refermez avec les chapeaux. Passez du beurre fondu, assaisonnez de sel, de poivre du moulin et enfournez 15 minutes.