

# Les courgettes et tomates farcies

5 grosses courgettes  
6 tomates  
500g de chair à saucisse et 2 steacks hachés ou 900g à 1kg de chair à saucisse  
4 oignons  
5 gousses ail  
1 verre de persil ciselé  
Sel, poivre, huile d'olive  
2 verres de riz et 2 verres d'eau

*Les proportions ne sont pas figées : il faut juste du persil de l'ail et de l'oignon pour donner du goût aux légumes...*

Laver tous les légumes, éplucher les oignons, retirer les extrémités des courgettes  
Laver le riz à l'eau tiède 3 fois  
couper les courgettes en deux et les vider de leur chair  
couper le chapeau de chaque tomate et les vider de leur chair

Hacher les morceaux de chair + les oignons et l'ail avec un petit hachoir  
Mettre le tout dans un saladier et y ajouter la viande, le sel, le poivre et le persil.  
Mélanger le tout à pleines mains pour obtenir une farce homogène.

Huiler le fond des plats à four généreusement pour y répartir le riz lavé.  
Huiler à nouveau, saler le riz et y verser l'eau en la répartissant bien dans le plat.

Déposer les légumes sur les plats et remplir chacun de farce bien généreusement.  
S'il reste de la farce on peut la mettre directement sur le riz.  
Ce n'est pas grave si les légumes ont été abimés pendant l'évidage : il suffit de les remplir et de les caler au fond du plat.  
Enfourner à 180° pendant 45 minutes (on peut surveiller le plat pour voir s'il reste suffisamment d'eau). Goûter le riz et s'il n'est pas assez cuit ajouter de l'eau pour le laisser cuire encore 10 à 15 minutes.