



## COURGETTES FARCIES AU VEAU ET BOULGOUR AU POIVRON

30 minutes  
2 heures  
4 portions

## INGRÉDIENTS

- 400 grammes de veau dans l'épaule, en morceaux de 3 cm
- 4 courgette rondes moyennes (ou 8 petites)
- 2 oignons en morceaux
- 1 bouquet de persil
- 1 cuillère à soupe d'herbes de Provence, séchées
- 1000 grammes d'eau
- 1 unité moyenne de poivron rouge, cru (185 g)
- 2 cuillères à soupe de son d'avoine
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (20 g)
- 200 grammes de boulgour complet

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Placez la viande au congélateur 30 minutes pour la raffermir.
- 2° Coupez un chapeau aux courgettes et évidez-les à l'aide d'une cuillère à soupe, sans les percer. Réservez la moitié de la chair.
- 3° Dans le bol, placez les oignons, la chair des courgettes réservée, 2 brins de persil et la viande. Hachez 15 sec/vitesse 6.
- 4° Ajoutez les herbes de Provence, du sel, du poivre et 4 cuillères à soupe de boulgour cru. Mélangez 10 sec/vitesse 4. Réservez la farce dans un saladier, rincez le bol.
- 5° Préchauffez le four à 200°C. Versez 200g d'eau dans le bol. Placez les courgettes évidées dans le Varoma, face creusée vers le bas. Installez le Varoma et faites cuire 15 min/Varoma/vitesse 4.
- 6° Pendant ce temps, rincez le reste de boulgour dans le panier cuisson et laissez égoutter. Ajoutez les dés de poivron au boulgour.
- 7° Une fois les courgettes précuites, réservez le Varoma. Ajoutez dans le bol 800g d'eau, un peu de sel et insérez le panier avec le boulgour aux poivrons. Faites cuire 15 min/100°C/vitesse 4.
- 8° Pendant ce temps, farcissez les courgettes avec la chair du veau, placez-les dans un plat à four, saupoudrez de son d'avoine et arrosez d'un filet d'huile d'olive. Enfourez pour 30 minutes. Servez avec le boulgour.
- 9° Astuce : on peut ainsi préparer des tomates ou des poivrons sans alors avoir besoin de précuire les légumes.
- 10° © Thermomix au quotidien - La cuisine à IG bas

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (762 g)	% AR
ÉNERGIE	59 kcal	449 kcal	22 %
PROTÉINES	4 g	32 g	64 %
GLUCIDES	6 g	47 g	18 %
SUCRES	1 g	7 g	8 %
LIPIDES	2 g	12 g	17 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	3 g	14 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	10 g	42 %
SODIUM	13 mg	102 mg	4 %