

Tomates et légumes farcis au poulet

- 2 courgettes
- 3 petits poivrons jaunes
- 3 petits poivrons longs
- 8 tomates Roma
- 700 g de filet de poulet haché
- 100 g de boulghour fin
- 4 gousses d'ail
- 1 bouquet de persil
- 2 pincées de cannelle
- 2 pincées de cumin
- 1 filet d'huile d'olive
- 4 brins d'herbes à curry
- 20 cl de bouillon de volaille

Préparez la farce en mélangeant la viande de poulet hachée, le boulghour, les gousses d'ail hachées, le persil finement ciselé, ajoutez une tasse d'eau et une cuillerée à soupe d'huile d'olive. Assaisonnez de sel, de poivre, de cannelle, de cumin et de piment haché. Malaxez longuement la farce pour l'assouplir et bien mêler tous les ingrédients. Coupez les courgettes en trois tronçons et creusez-les un peu avec une petite cuillère ou une cuillère parisienne. Coupez le chapeau des tomates et videz-les. Faites de même avec les poivrons, retirez les graines (en gratant avec le manche d'une petite cuillère pour ne pas percer le poivron et en le rinçant sous un filet d'eau fraîche). Assaisonnez les légumes de sel et de poivre, garnissez-les généreusement de farce (elle réduit à la cuisson) et déposez-les dans un grand plat. Arrosez de bouillon de volaille, parsemez d'herbes à curry et enfournez pendant une quarante de minutes. Dégustez ces légumes farcis avec un peu de semoule de couscous ou un riz pilaf.

