

## Légumes farcis à l'agneau, sauce yaourt

4 petites tomates bien fermes  
2 petits poivrons rouges  
2 petits poivrons orange  
2 petits poivrons verts  
2 petits poivrons jaunes  
2 oignons violets  
4 artichauts poivrade  
8 gros champignons de Paris  
Pour la farce  
700 g d'épaule d'agneau désossée et dégraissée  
2 échalotes  
2 gousses d'ail  
1 œuf  
8 brins de persil  
4 brins de coriandre  
100 g de pain rassis  
10 cl de lait bio UHT Le Gall  
1 filet d'huile d'olive  
Pour la sauce yaourt  
2 pots de yaourt nature bio Malo  
6 feuilles de menthe  
8 brins de ciboulette  
sel, poivre



Décalottez les tomates et les petits poivrons, videz-les et réservez-les sur du papier absorbant. Découpez la pointe des oignons sans les éplucher. Avec une cuillère parisienne, prélevez le maximum de chair. Tournez les artichauts poivrade et faites-les cuire 4 minutes dans de l'eau bouillante salée. Retirez les pieds des champignons. Assaisonnez tous ces légumes, à l'intérieur surtout, de sel et de poivre.

Passez la viande d'agneau à la grille fine du hachoir. Mélangez-la avec le pain préalablement trempé dans le lait, les échalotes, la chair des oignons violets et les pieds des champignons hachés ensemble. Ajoutez le persil et la coriandre ciselée, l'œuf, du sel et du poivre. Malaxez longuement tous ces ingrédients.

Garnissez généreusement les légumes évidés avec cette farce. Pour les champignons, enrobez une boulette de farce avec deux chapeaux de champignons comme des macarons. Pour les artichauts poivrade, découpez-les à la naissance de la tige et déposez une boulette de farce.

Arrose d'huile d'olive un grand plat et déposez les légumes farcis en les serrant bien entre eux. Enfouissez le plat 45 minutes à 180 °C.

Pendant ce temps, assaisonnez les yaourts de sel et de poivre, incorporez la menthe et la ciboulette ciselée. Mélangez bien et servez les petits farcis nappés d'un filet de yaourt aux herbes.