

Les Farcis Niçois

Lu Farcit Nissart

La composition de la farce est différente suivant les légumes farcis. Cependant, il est possible de réaliser une farce commune pour tous les farcis. Mélanger la farce avec la chair de tous les légumes, excepté celle des tomates et des poivrons.

Les Oignons

Li Céba

Ingrédients : pour 8 personnes

› 6 gros oignons blancs.

FARCE

› 100 g de petit salé maigre,

› 50 g de fromage de lait de vache de montagne sec râpé (*parmesan ou sbrinz*),

› 1 œuf,

› 40 g de pain dur trempé dans du lait entier (*150 ml*),

› 5 feuilles de basilic (*à grandes feuilles*),

› 20 g d'ail,

› persil plat,

› huile d'olive,

› chapelure,

› sel gros & fin, poivre du moulin.

VARIANTES

› On peut rajouter des restes de daube dans la farce.

› Servir un «saoussoun» (sauce de tomates fraîches) à part ou autour des farcis.

Temps de préparation : 30 min

Temps de cuisson : 30 min

Saison : été

Eplucher les oignons, les partager en deux par l'équateur, les faire blanchir dans l'eau bouillante salée pendant 10 min.

Les égoutter, évider le centre et conserver les épaisseurs extérieures (deux par deux) destinées à être farcies.

Dans une terrine, mettre le petit salé finement haché et revenu légèrement dans un peu d'huile d'olive, le basilic, l'ail, le persil et le reste d'oignons également hachés fins, le fromage râpé, le pain trempé préalablement pressé, l'œuf, le sel et le poivre.

Bien mélanger le tout avant de garnir avec la farce obtenue les coquilles d'oignons. Les placer dans un plat à gratin préalablement huilé avec de l'huile d'olive et rajouter sur chaque farci un peu de chapelure et un filet d'huile d'olive.

Cuire à four chaud à 180 ° (thermostat 6) pendant 30 minutes.





Les Courgettes

Li Cougourdéta

Ingrédients : pour 8 personnes

- › 8 petites courgettes rondes de Nice,

FARCE

- › 100 g de petit salé maigre,
- › 50 g de fromage de lait de vache de montagne sec râpé (*ou parmesan ou sbrinz*),
- › 1 œuf,
- › 80 g d'oignons blancs (*soit un gros oignon*),
- › 40 g de pain dur trempé dans du lait entier (*150 ml*),
- › 5 feuilles de basilic (*à grandes feuilles*),
- › 20 g d'ail,
- › persil plat,
- › huile d'olive,
- › chapelure,
- › sel gros & fin, poivre du moulin.

Après avoir coupé les extrémités des courgettes, les laver et les faire blanchir dans l'eau bouillante salée pendant 15 mn. Les égoutter et les couper en deux par l'équateur, les évider avec une petite cuillère délicatement afin de ne pas perforer l'enveloppe de la demi courgette.

Dans une terrine, mettre la chair des courgettes et l'oignon hachés (oignon revenu à blond à l'huile d'olive), le petit salé également revenu à l'huile d'olive, le basilic, l'ail, le persil hachés fins, le fromage râpé, le pain trempé préalablement pressé, l'oeuf, le sel et le poivre.

Bien mélanger le tout avant de garnir avec la farce obtenue les demi-courgettes. Les placer dans un plat à gratin préalablement huilé avec de l'huile d'olive et rajouter sur chaque farci un peu de chapelure et un filet d'huile d'olive.

Cuire à four chaud à 180 ° (thermostat 6) pendant 30 minutes.





Les Aubergines

Li Mérenjaïna

Ingrédients : pour 8 personnes

- › 8 aubergines longues de Nice.

FARCE

- › 100 g de petit salé maigre,
- › 50 g de fromage de lait de vache de montagne sec râpé (*parmesan ou sbrinz*),
- › 1 œuf,
- › 80 g d'oignons blancs (*soit un gros oignon*),
- › 40 g de pain dur trempé dans du lait entier (*150 ml*),
- › 5 feuilles de basilic (*à grandes feuilles*),
- › 20 g d'ail,
- › persil plat,
- › huile d'olive,
- › chapelure,
- › sel gros & fin, poivre du moulin.

Retirer la partie dure et piquante des aubergines tout en conservant la tige, les laver et les faire blanchir dans l'eau bouillante salée pendant 10 min. Les égoutter et les couper en deux dans le sens de la longueur, les évider avec une petite cuillère et réserver la chair.

Dans une terrine, mettre la chair réservée des aubergines et l'oignon hachés (oignon préalablement revenu à blond à l'huile d'olive), le petit salé également revenu à l'huile d'olive, le basilic, l'ail, le persil hachés fins, le fromage râpé, le pain trempé préalablement pressé, l'oeuf, le sel fin et le poivre.

Bien mélanger le tout avant de garnir avec la farce obtenue les demi-aubergines. Les placer dans un plat à gratin préalablement huilé avec de l'huile d'olive et rajouter sur chaque farci un peu de chapelure et un filet d'huile d'olive.

Cuire à four chaud à 180 ° (thermostat 6) pendant 30 minutes.



Les Fleurs de Courgette

Li Flou dé Cougourdéta

Ingrédients : pour 8 personnes

- › 16 fleurs de courgette (*à farcir*).

FARCE

- › 8 fleurs de courgette,
- › 200 g de courgettes longues de Nice,
- › 100 g d'oignons blancs (*soit deux oignons moyens*),
- › 100 g de petit salé,
- › 1 œuf,
- › 40 g de pain dur trempé dans du lait entier (*150 ml*),
- › 50 g de fromage de lait de vache de montagne sec râpé (*parmesan ou sbrinz*),
- › 5 feuilles de basilic (*à grandes feuilles*),
- › 20 g d'ail,
- › persil plat,
- › huile d'olive,
- › sel fin & poivre du moulin.

VARIANTES

- › Il est possible également d'utiliser de la farce à raviolis.
- › On peut poser les fleurs de courgette farcies sur un fond de courgettes finement émincées.
- › On peut aussi ajouter un «saoussoun» (sauce de tomates fraîches) ou un jus de daube, du fromage râpé.

Laver délicatement les fleurs de courgette, retirer le pistil à l'intérieur des fleurs. Laver les courgettes. Émincer les courgettes et l'oignon, les faire blondir dans une poêle avec de l'huile d'olive. Réserver.

Mettre dans une terrine les oignons hachés et les courgettes écrasées à la fourchette, les 8 fleurs de courgette hachées, le petit salé haché (préalablement revenu), le basilic, l'ail, le persil également finement hachés, le fromage râpé, l'œuf, le pain trempé pressé, le sel fin. le poivre. Mélanger le tout.

Garnir soigneusement de farce chaque fleur de courgette à l'aide d'une petite cuillère. Une fois la fleur remplie, rabattre le bout des pétales les uns sur les autres afin de fermer la fleur.

Placer les fleurs de courgette tête-bêche dans un plat à gratin sur une feuille de papier sulfurisé, en les serrant les unes contre les autres, les arroser d'un filet d'huile d'olive, mettre le plat au four à 180 ° (thermostat 6) pendant 20 minutes.



Les Tomates

Lu Toùmati

Ingrédients : pour 8 personnes

› 8 tomates.

FARCE

› 60 g de petit salé,

› 80 g de viande de boeuf (*ou de reste cuit*),

› 80 g de viande de veau,

› 50 g de fromage de lait de vache de montagne sec râpé (*parmesan ou sbrinz*),

› 1 œuf,

› 150 g d'oignons blancs (*soit 2 gros oignons*),

› 40 g de pain dur trempé dans du lait entier (*150 ml*),

› 30 g riz rond de Camargue ou du Piémont,

› 5 feuilles de basilic (*à grandes feuilles*),

› 20 g d'ail (*soit 2 gousses d'ail*),

› persil plat,

› huile d'olive,

› chapelure,

› sel fin & poivre du moulin.

Retirer la queue des tomates, les laver. Les couper en deux par l'équateur, les évider, les saupoudrer de sel, les laisser s'imbibber du sel pendant 10 minutes puis les renverser sur une grille afin d'égoutter l'eau.

Dans une cocotte, mettre deux cuillerées à soupe d'huile d'olive et l'oignon haché, le laisser blondir et ajouter la pulpe exprimée des tomates évidées, le petit salé, la viande de boeuf et de veau hachée, le basilic, l'ail, le persil également finement hachés, le riz et faire revenir le tout à feu moyen pendant 20 min. Laisser refroidir. Ajouter dans la farce, le fromage râpé, l'œuf, le pain trempé, le sel, le poivre et mélanger. Garnir les tomates avec la farce obtenue et les placer dans un plat à gratin préalablement huilé avec de l'huile d'olive.

Rajouter sur chaque farci un peu de chapelure et un filet d'huile d'olive.

Cuire à four chaud à 180 ° (thermostat 6) pendant 30 minutes.





Les Poivrons

Lu Pébroun

Ingrédients : pour 8 personnes

› 16 poivrons verts pour salades.

FARCE

› 60 g de petit salé,

› 80 g de viande de boeuf *(ou restant cuit)*,

› 80 g de viande de veau,

› 50 g de fromage de lait de vache de montagne sec râpé *(parmesan ou sbrinz)*,

› 1 œuf,

› 80 g d'oignons blancs *(soit un gros oignon)*,

› 40 g de pain dur trempé dans du lait entier *(150 ml)*,

› 5 feuilles de basilic *(à grandes feuilles)*,

› 20 g d'ail *(soit 2 gousses)*,

› persil plat,

› huile d'olive,

› sel fin & poivre du moulin.

Laver et essuyer les poivrons. Retirer le pédoncule et les graines de l'intérieur.

Dans une cocotte, mettre deux cuillerées à soupe d'huile d'olive, le petit salé, la viande de boeuf et de veau hachés, l'oignon, le basilic, l'ail, le persil également finement haché, et faire revenir le tout à feu moyen pendant 10 minutes. Laisser refroidir. Ajouter dans la farce, le fromage râpé, l'œuf, le pain trempé pressé, le sel fin, le poivre et mélanger.

Garnir les poivrons entiers avec la farce obtenue et les placer dans un plat à gratin préalablement huilé avec de l'huile d'olive.

Cuire à four chaud à 180° (thermostat 6) pendant 20 minutes.

