

## Légumes farcis au riz & chapelure aux herbes et aux graines



- 3 petites courgettes rondes

- 2 poivrons

Pour le riz façon risotto:

- 250g de riz rond (type arborio)

- 1l de bouillon de légumes

- 1 oignon

- une dizaine de pétales de tomates séchées

- de l'huile d'olive

- du basilic

- de l'origan

- du sel

- du poivre

Pour la chapelure:

- 4 tranches de pain de mie

- de l'ail en poudre

Caramel, bonbons & chocolat... le blog culinaire de deux gourmands

[www.caramelbonbonsetchocolat.fr](http://www.caramelbonbonsetchocolat.fr)

Cette recette ainsi que la photo qui l'accompagne sont la propriété de Caramel, bonbons & chocolat.

Les recettes de Caramel, bonbons & chocolat...

- du thym
- une poignée de graines de courge et de lin
- du sel

Commencez par préparer la chapelure: desséchez les tranches de pain de mie au four pendant quelques minutes (ou sinon faites les griller au grille-pain, moi je n'en ai pas :-).

Mixez-les ensuite avec les graines, le thym, le sel et l'ail en poudre (mixez par à coup pour obtenir une poudre fine et non une pâte!).

Ensuite, nettoyez les courgettes et les poivrons, puis coupez leur chapeau et évidez-les.

Conservez l'intérieur de la courgette pour le risotto, découpez la chair en petits dés.

Emincez l'oignon et hachez les tomates séchées.

Dans une casserole, portez le bouillon à ébullition puis maintenez-le au chaud à feu doux.

Dans un fait-tout, mettez à chauffer à feu moyen trois cuillères à soupe d'huile d'olive avec l'oignon émincé. Après une minute, ajoutez le riz et enrobez-le d'huile pour le nacrer.

Couvrez alors de bouillon de légumes chaud (2 ou 3 louches pour commencer) puis remuez le riz avec une cuillère en bois jusqu'à absorption du bouillon.

Rajoutez du bouillon et procédez de la même manière (remuez-rajoutez du bouillon, remuez-rajoutez du bouillon) jusqu'à ce que le riz soit cuit mais qu'il croque encore légèrement à cœur. Cela devrait prendre une petite vingtaine de minutes...

Ajoutez alors les tomates séchées, les dés de courgettes, les herbes puis salez et poivrez.

Farcissez les légumes avec le risotto, remettez leur chapeau puis placez-les dans un plat à gratin dans lequel vous aurez versé un fond d'huile d'olive.

Enfournez à 180° pendant environ 45 minutes (cela dépend bien sûr de votre four).

Servez bien chaud parsemé de chapelure!