



Légumes farcis et osso bucco de dinde

Légumes farcis (pour 4 personnes)

- 4 poivrons rouges
- 1/2 poivron jaune pelé et coupé en cubes
- 3 tomates
- Un peu de passata de tomates
- 1 petite boîte de maïs cuit
- 150g de poulet
- 1 oignon haché
- Un peu d'huile végétale
- 1/2 tasse de fromage râpé
- Curry
- Sel, poivre et épices au choix

1/Faites revenir les oignons, les poivrons en dés, les tomates coupées en morceaux et la passata dans une sauteuse et laissez compoter doucement.

2/ Coupez le poulet en petits dés, assaisonnez-le avec le curry et faites le revenir à la poêle dans un peu d'huile d'olive.

3/ Quand le poulet est cuit, mixez-le avec le maïs et la moitié du fromage râpé jusqu'à l'obtention d'une farce fine.

4/Quand la sauce tomates-poivrons est suffisamment compotée, ajoutez-en 2 cuillère à soupe à la farce et mélangez bien le tout.

5/ Fourrez les poivrons évidés et épépinés avec ce mélange. Ajoutez un peu de fromage râpé et un filet d'huile d'olive sur le dessus de chaque poivron.

6/ Enfournez dans un four à 200° pendant environ 25 minutes.

7/ Servez avec des pâtes blanches nappées de sauce tomates.



Osso bucco de dinde (Pour 4 personnes)

- 4 rouelles d'osso bucco de dinde
- 4 oignons moyens
- 4 tomates mûres mondées
- 1 c à s de concentré de tomates
- 500g de pulpe de tomate
- 100g de lardons
- 2 c à s de cognac
- 1 verre de jus d'orange (15 cl)
- 12 olives noires
- 2 branches de thym frais
- 3 feuilles de laurier frais
- 2 gousses d'ail écrasées
- 1 citron non-traité
- 1 bouquet de persil plat
- 2 c à c de paprika
- 1 pointe de piment d'Espelette en poudre
- Farine
- Huile d'olive
- Sel et Poivre du moulin

1/ Salez, poivrez et farinez tous les morceaux de viande. Coupez les tomates mondées en gros morceaux, et émincez grossièrement les oignons. Prélevez le zeste de citron et émincez-le.

2/ Versez un peu d'huile d'olive dans la cocotte faites-y dorer la viande de chaque côté et réservez.

3/ Versez les oignons dans la même cocotte pour les faire suer.

Ajoutez les lardons. Faites dorer 5 minutes, et remettez la viande.

4/ Déglacez avec le cognac et versez le jus d'orange.

5/ Ajoutez les tomates en morceaux, le concentré de tomates, le coulis de tomate, l'ail écrasé, les aromates, les épices, les olives noires.



6/ Mouillez à hauteur avec de l'eau ou du bouillon de volaille

Laissez mijoter 1h en remuant régulièrement.

7/ Versez le jus de citron et les zestes de citron. Et au moment de servir, ajoutez le persil concassé. Servez avec des pâtes et du parmesan.

Regardez la préparation en vidéo : http://www.rtb.be/tv/emission/detail_un-gars-un-chef/actualites/article_legumes-farcis-et-osso-bucco-de-dinde?id=9203526&emissionId=5931