

FARCIS NIÇOIS

DE MA GRAND-MÈRE



DIFFICULTÉ



BUDGET



TEMPS DE RÉALISATION

SUR DEUX JOURS

PRÉPARATION

1 h 30

CUISSON

30 mn

INGRÉDIENTS
POUR 6/8 PERSONNES

VIANDE

1,5 kg rôti de veau*

8 tomates

8 courgettes

8 oignons

1 laitue

3 œufs*

Fromage râpé* (100 g)

Chapelure

Beurre*

Sel, poivre

Huile

CALORIES

1 portion : environ 460 Kcal

* PRODUITS EN VENTE CHEZ CARNIVOR
SELON LES STOCKS DISPONIBLES
AUTRES PRODUITS
EN VENTE CHEZ VOTRE ÉPICIER



CARNIVOR®

ASSOCIEZ PLAISIR DE LA TABLE ET ÉQUILIBRE NUTRITIONNEL
GRÂCE AUX RECETTES CARNIVOR®

RETROUVEZ TOUTES NOS RECETTES SUR www.carnivor.fr

FARCIS NIÇOIS

DE MA GRAND-MÈRE

LA VILLE



1 - Coupez les courgettes et les oignons en deux et faites-les cuire à la vapeur, en ayant salé l'eau de cuisson. Puis après avoir laissé refroidir, videz l'intérieur des légumes et mettez-les à égoutter.



2 - Faites cuire la laitue à la vapeur, et mettez-la à égoutter avec l'intérieur des légumes.



3 - Lavez les tomates, partagez-les en deux et disposez-les sur un plat. Arrosez-les d'un filet d'huile et enfournez à 190° pendant 30mn, puis laissez-les refroidir.



4 - Faites cuire le rôti de veau dans une cocotte. Après l'avoir saisi, laissez-le mijoter à feu doux pendant environ 1h30. Laissez refroidir, puis mixez la viande.

LE JOUR MÊME



5 - Mixez l'intérieur des légumes et la laitue. Mélangez le tout à la viande mixée. Ajoutez les œufs et le fromage râpé.



7 - Garnissez les légumes (courgettes, tomates, oignons) avec la farce, saupoudrez de chapelure et mettez une noisette de beurre.

PETITES ASTUCES : La farce peut être complétée par du jambon. Mettre le jus de cuisson de la viande dans la farce.

CALORIES

1 portion : environ 460 Kcal

RAPPEL

un repas équilibré, c'est :

— ENTRÉE —

crudités

— PLAT —

viande accompagnée de féculents ou légumes cuits

— DESSERT —

un produit laitier et un fruit

la viande apporte les protéines nécessaires au bon fonctionnement musculaire de votre corps

PROPOSITION D'UN MENU ÉQUILIBRÉ



PISSALADIÈRE*



FARCIS SUR LIT DE SALADE



FRAISES

* PRODUITS EN VENTE CHEZ CARNIVOR SELON LES STOCKS DISPONIBLES
AUTRES PRODUITS EN VENTE CHEZ VOTRE ÉPICIER

