

Conchiglioni

farcis à la niçoise

Épluche, hache l'ail et l'oignon. Nettoie et pèle les poivrons, coupe-les en petits dés de 5 mm. Lave la courgette et l'aubergine, coupe-les en petits dés de la même taille 5 mm. Plonge les tomates 20 secondes dans l'eau bouillante. Égoutte-les et rafraîchis-les dans l'eau froide. Retire leur peau, coupe-les en deux, retire les pépins puis coupe-les en dés. Fais fondre l'oignon et l'ail dans une casserole dans l'huile d'olive. Ajoute les cubes de poivron, sale, poivre, laisse cuire 10 mn sur feu moyen. Ajoute les cubes de courgette et d'aubergine. Laissez cuire encore 12 à 15 mn. En fin de cuisson, ajoute les cubes de tomate et les olives. Préchauffe le four à 200 °C. Fais précuire les conchiglioni dans une casserole d'eau bouillante salée. Égoutte-les et rafraîchis-les sous l'eau froide. Mélangez le coulis de tomate avec 10 cl d'eau, verse-le dans le fond d'un plat à gratin. Garnis-les conchiglioni avec la ratatouille, dépose-les dans le plat à gratin. Râpe le parmesan, parsème-le sur les conchiglioni. Mets-les à cuire 15 mn au four.



Pour 4 pers.

- 20 conchiglioni
- 80 g de parmesan
- 1/2 aubergine
- 1 courgette
- 2 tomates
- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- (je prends des petits poivrons)
- 30 cl de coulis de tomate
- 1 oignon
- 5 cl d'huile d'olive
- 8 olives noires
- 2 gousses d'ail
- Sel, poivre du moulin