

Patidous farcis



4 patidous
4 échalottes
200g de champignons
2 gousses d'ail
200g de semoule de millet
100g de fromage ou 2 oeufs
Sel, poivre
Huile d'olive

Couper le patidou et l'évider de ses graines.

Le faire précuire 10 à 15 minutes selon la grosseur à l'étouffée, à la vapeur ou au four à 150°C

Eplucher les échalottes et l'ail, nettoyer les champignons.

Emincer échalottes, les faire revenir dans une sauteuse avec de l'huile d'olive, ajouter les champignons émincés. Faire cuire une dizaine de minutes. Ajouter l'ail hachée.

Préchauffer votre four à 170°C.

Mesurer le volume de semoule et faire bouillir le même volume d'eau salée. Ajouter la semoule dans l'eau et bien mélanger avec une spatule pour que la semoule gonfle.

Ajouter la semoule à la préparation, bien mélanger.

A ce stade, on peut ajouter des dés de fromages (meule de la Dent du Chat, fromage de chèvre) ou 2 oeufs pour l'apport en protéines.

Farcir les patidous, les couvrir de leur chapeau et faire cuire au four dans un plat huilé pendant 30 à 40 minutes selon grosseur des patidous. Ils sont cuits lorsque la lame du couteau se plante facilement dans la chair.