



Courgettes rondes farcies

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MN

DURÉE TOTALE : 45 MN

PRÉPARATION :

INGRÉDIENTS :
(POUR 4 PERS)

- 4 COURGETTES RONDES
- 300 G DE CHAIR À TOMATES
- 1 OIGNON
- 1 GOUSSE D'AIL
- PERSIL
- 100 G DE CHAPELURE
- HUILE D'OLIVE

ETAPE 1

PRÉCHAUFFEZ LE FOUR À 210°C (THERMOSTAT 7). LAVEZ LES COURGETTES, DÉCOUPEZ-LEUR UN CHAPEAU, ÉVIDEZ-LES À L'AIDE D'UNE CUILLÈRE.

ETAPE 2

PELEZ ET HACHEZ L'AIL ET L'OIGNON. FAITES-LES REVENIR 2 MINUTES DANS UNE POÊLE. AJOUTEZ LA CHAIR DES COURGETTES, POURSUIVEZ LA CUISSON DURANT 5 MINUTES EN MÉLANGEANT. PUIS INCORPOREZ LA CHAIR À TOMATES ET POURSUIVEZ ENCORE LA CUISSON 2 MINUTES.

ETAPE 3

HORS DU FEU, INCORPOREZ LA CHAPELURE, LE PERSIL DANS LA PRÉPARATION. GARNISSEZ LES COURGETTES DE CETTE FARCE, POSEZ-LES DANS UN PLAT À FOUR ET VERSEZ UN FILET HUILE DESSUS. ENFOURNEZ LES COURGETTES ET FAITES-LES CUIRE PENDANT 20 À 25 MINUTES.

Recette
proposée par

