



IDEE RECETTE

COURGETTES RONDES FARCIES

Ingrédients pour 6 personnes :

4 courgettes rondes
500g de chair à saucisse
2 cuil à soupe d'huile d'olive
1 oignon
1 échalote
1 tomate pelée
10 cl de crème fluide
Gruyère râpé
Herbes de Provence
Sel poivre

Préparation :

Mettre de l'eau à bouillir dans une casserole.
Découper les chapeaux des courgettes et vider l'intérieur à la petite cuillère.
Lorsque l'eau bout y mettre les courgettes et laisser cuire 10mn.
Retirer du feu et laisser refroidir.
Emincer l'oignon et hacher l'échalote.
Faire chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle, y faire cuire à feu doux les oignons et l'échalote 2 à 3mn (les oignons doivent devenir translucide).
Incorporer la viande et laisser cuire 10 mn.
Préchauffer le four à 180°C.

Ajouter la tomate coupée en morceaux, la chair des courgettes et les herbes de Provence. Saler et poivrer.

Laisser mijoter 30 mn.

Juste avant de farcir ajouter quelques pincées de gruyère râpé.

Farcir les courgettes, ajouter le gruyère râpé et remettre les chapeaux.

15 mn au four à 180 °C.

Servir avec du riz.

BON APPETIT

