

Courgettes farcies

Préparation : 30 min - Cuisson : 30 min

Ingrédients (4 pers.)

500 g de courgettes
400 g de viande hachée
60 g de champignons
1 oignon
3 c. à s. de coulis de tomate
1 c. à s. de concentré de tomate
chapelure
1 gousse d'ail
3 c. à s. d'huile d'olive
Herbes de Provence
Sel
Poivre



Préparation

Blanchir des courgettes dans de l'eau salée. Les couper en tronçons de 5 ou 6 cm, puis évider ces tronçons.

Dans une sauteuse, faire blondir l'oignon émincé et l'ail haché avec un peu d'huile. Ajouter la viande et continuer la cuisson quelques minutes.

Dans une poêle, faire revenir les champignons émincés dans un peu d'huile. Ajouter la chair de la courgette, le coulis et le concentré de tomate et continuer la cuisson quelques minutes.

Mélanger le tout dans la sauteuse. Saler, poivrer, et ajouter les herbes de Provence.

Placer les tronçons de courgette sur un plat à four, les remplir de farce et saupoudrer de chapelure.

Faire cuire au four environ 30 minutes à 200°C.

Dressage

Ce plat peut être servi avec du riz.