



Banque Alimentaire
de l'Isère

Courgettes farcies

INGRÉDIENTS

Pour 2 gourmands :

- 400 g de courgettes rondes ou longues
- 250 g de viande hachée (bœuf, poulet ou porc)
- 1 gousse d'ail
- 2 oignons moyens ou un gros
- 25 g de chapelure
- Persil
- Piment doux

Pour le coulis de tomate :

- 4 tomates en bocal ou tomates fraîches
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- des herbes de Provence
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- sucre en poudre

Temps de préparation :
30 minutes

Temps de cuisson :
1 heure

Coût : 8€, soit 4€/part

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 180°C.
- Couper la tête de la courgette ronde ou couper la courgette longue en 2 et la creuser pour retirer la chair. Conserver la chair, la hacher. Eplucher et émincer l'oignon et l'ail.
- Ciseler le persil.
- Mélanger la viande hachée avec la chair de courgette, l'oignon, l'ail, le persil, la chapelure, le piment doux, le poivre et le sel.
- Placer les courgettes vidées dans un plat pour le four, saler et poivrer l'intérieur.
- Garnir les courgettes avec la farce et remettre le « couvercle » des courgettes rondes.
- Enfourner 45 minutes à 1 heure en fonction de la taille des courgettes.
- Préparer un coulis de tomates.
Si les tomates sont fraîches, les plonger 30 secondes dans de l'eau bouillante salée, les mettre dans l'eau froide et enlever la peau. Les couper en deux, pour retirer les pépins, puis couper la chair des tomates en dés.
- *Si les tomates sont en bocal, les égoutter et les couper en morceaux*
- Lorsque les courgettes sont cuites, disposez-les dans une assiette et ajouter le coulis de tomates.