

ON MÉRITE TOUS UNE SECONDE CHANCE

DES COURGETTES RAMOLLIES ? DES COURGETTES FARCIES !

INGRÉDIENTS (POUR 2 PERSONNES)

- . 2 grosses courgettes
- . 1 oignon moyen, haché finement
- . 2 gousses d'ail, émincées
- . 1 boîte de tomates concassées (environ 400 g)
- . 150 g de viande hachée (pour une version végétarienne, remplacer par des lentilles ou du boulgour)
- . 1 cuillère à soupe de concentré de tomate
- . 1 cuillère à café d'herbes de Provence (ou origan/basilic)
- . 50 g de fromage râpé (parmesan, mozzarella ou gruyère)
- . Sel et poivre
- . Huile d'olive
- . Quelques feuilles de basilic frais ou de persil pour la garniture

PRÉPARATION

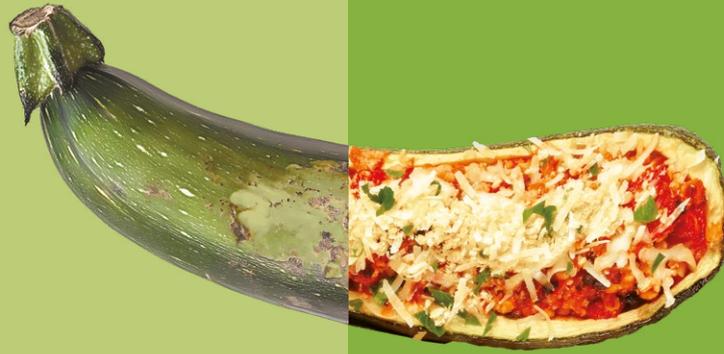
1. Préparer les courgettes :

- . Couper les courgettes en deux dans le sens de la longueur
- . Vider délicatement la chair à l'aide d'une cuillère, en laissant environ 1 cm de bord pour former des « barquettes ».
- . Hacher la chair en petits morceaux.

2. Cuire les courgettes :

- . Préchauffer le four à 180 °C.
- . Badigeonner l'intérieur des courgettes évidées avec un peu d'huile d'olive, puis les enfourner sur une plaque pendant environ 15 minutes pour les attendrir.





ON MÉRITE TOUS UNE SECONDE CHANCE

3. Préparer la farce :

- Dans une poêle, faire chauffer un peu d'huile d'olive.
- Ajouter l'oignon et l'ail, puis faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
- Ajouter la chair de courgette hachée et cuire quelques minutes jusqu'à ce qu'elle soit fondante.
- Incorporer la viande hachée (ou le substitut végétal) et cuire jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée.
- Ajouter les tomates concassées, le concentré de tomate et les herbes.
- Assaisonner avec du sel et du poivre.
- Laisser mijoter pendant 10-15 minutes, jusqu'à ce que la sauce soit épaisse et bien parfumée.

4. Assembler les courgettes :

- Remplir les moitiés de courgette avec la farce à la tomate.
- Parsemer généreusement de fromage râpé.

5. Cuisson finale :

- Enfourner les courgettes farcies pour 20-25 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit bien fondu et légèrement doré.

6. Garnir et servir :

- Avant de servir, ajouter quelques feuilles de basilic ou de persil frais pour une touche de couleur et de fraîcheur.

POUR DES VARIANTES VÉGANES OU VÉGÉTALES

Vous pouvez remplacer le beurre par des huiles, la crème et lait par des alternatives sans lactose et non animale : lait de soja, amande, coco, etc.

