COURGETTES FARCIES AU RIZ

COURGETTES FARCIES AU RIZ est une nouvelle préparation de courgettes, légumes riches en fibres et minéraux. Très tendre la courgette n'agresse pas l'intestin, elle est à consommer aussi souvent que possible.

4 courgette (s)

1 bol riz complet

3 oeufs

3-4 gousses ail

1 échalote

2-3 càs huile d'olive





20 minutes 30 minutes

4 Personnes



courgettes, puis divisez-les en 3 parties. Creuser chaque tronçon avec un couteau assez mince pour faire le pour en ressortir des cônes de chair.



1. Laver et couper les bouts des 2. Faire dorer les gousses d'ail avec une échalote dans un peu d'huile d'olive. Dans le même temps, prévoir de cuire environ 120 gr de riz complet tour, incliné légèrement vers le centre, ou récupérer un reste de riz déjà cuit.



3. Réduire la chair de courgettes (cônes) en morceaux plus petits et les ajouter à la garniture aromatique, cuire à feu moyen pour dorer un peu.



minutes à feu doux après avoir salé, fourchette poivré.



4. Laisser réduire environ 5-10 5. Après cuisson, écraser avec une 6. Ajouter le riz cuit et mélanger le



tout



7. Battre 2 œufs et les mélanger à leur tour à la farce



quelques graines de chia (leur de lin mucilage permet de lier le tout une fois hydratées)



8. On peut éventuellement ajouter 9. On peut aussi ajouter des graines



10. Huiler un plat allant au four et y 11. Si le riz déborde un peu trop il 12. Dans le même temps, préparer déposer les courgettes. Les remplir risque tomber sur les cotés : ajouter une casserole avec un bol d'eau et y de la farce au riz et aux graines



au pinceau un œuf battu. Enfourner à laisser infuser quelques épices, 180-200 °C pendant 30 minutes



jusqu'à ébullition.



13. Ajouter la moitié de bouillon 14. A mi-cuisson, arroser du reste de 15. Les courgettes sont dorées par d'épices au plat, pour hydrater le bouillon fond et éviter que les courgettes ne se dessèchent





dessus et tendres si l'on pique avec un couteau sur le côté, sortir du four



16. Dresser avec plusieurs tronçons.