

COURGETTES FARCIES AURIZ

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

3 càc épices
Sel - poivre



🕒 20 minutes
🔥 30 minutes
🍴 4 Personnes



1. Laver et couper les bouts des courgettes, puis divisez-les en 3 parties. Creuser chaque tronçon avec un couteau assez mince pour faire le tour, incliné légèrement vers le centre, pour en ressortir des cônes de chair.



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 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.



4. Laisser réduire environ 5-10 minutes à feu doux après avoir salé, poivré.



5. Après cuisson, écraser avec une fourchette



6. Ajouter le riz cuit et mélanger le tout



7. Batta 2 oeufs et les mélanger à leur tour à la farce



8. On peut éventuellement ajouter quelques graines de chia (leur mucilage permet de lier le tout une fois hydratées)



9. On peut aussi ajouter des graines de lin



10. Huiler un plat allant au four et y déposer les courgettes. Les remplir de la farce au riz et aux graines



11. Si le riz déborde un peu trop il risque tomber sur les cotés : ajouter au pinceau un œuf battu. Enfourner à 180-200 °C pendant 30 minutes



12. Dans le même temps, préparer une casserole avec un bol d'eau et y laisser infuser quelques épices, jusqu'à ébullition.



13. Ajouter la moitié de bouillon d'épices au plat, pour hydrater le fond et éviter que les courgettes ne se dessèchent



14. A mi-cuisson, arroser du reste de bouillon



15. Les courgettes sont dorées par dessus et tendres si l'on pique avec un couteau sur le côté, sortir du four



16. Dresser avec plusieurs tronçons.