

COURGETTES FARCIES

Courgettes farcies, version courte et facile en moins de 15 minutes . Plat léger et pauvre en matières grasses. Possibilité de décliner la fraction féculent - à la place du riz on peut ajouter de la farine, du pain (sans gluten), de la pomme de terre ou du légume sec.

2 courgette (s)
2 oeufs
1 bol riz complet cuit
3 cas huile d'olive
persillade (ail-persil)
Sel - poivre



🕒 15 minutes
🕒 40 minutes
🍴 2 personnes



1. Au préalable prévoir le féculent, au besoin cuire du riz (sinon prévoir l'utilisation de pain, pomme de terre ou farine).



2. Couper les courgettes longitudinalement après les avoir lavées, puis creuser au couteau d'abord puis finaliser à la cuillère.



3. Mixer les coeurs de courgettes grossièrement



4. Rassembler le riz avec le coeur de courgette mixée, 2 oeufs, ail-persil (surgelé), sel-poivre



5. Mélanger le tout pour former une farce



6. Préparer un plat à gratin légèrement huilé, placer les courgettes creusées et les remplir de la farce



7. Cuisson au four 180 - 200 ° pendant 40 minutes environ.



8. Laisser refroidir, servir.