

Courgettes rondes farcies

Recette pour 4 personnes

Les ingrédients :

Courgettes rondes 8 ; lardons fumés émincés 200 g ; tomate en boîte en cubes 1 b 1/3 ; échalotes longues 150 g ; ail 4 gousses ; huile d'olive 3 c.à s ; céréales (duo boulgour-quinua) 120 g ; gros sel ; sel fin et poivre ; gruyère râpé.

1. Laver les courgettes, essuyer, couper un chapeau. Evider la chair en laissant 0,5 cm.
2. Saler et laisser dégorger quelques heures
3. Eplucher l'ail et les échalotes.
4. Hacher la chair des courgettes
5. Rissoler ces hachis dans l'huile d'olive chaude,
6. Ajouter la tomate en cubes, et cuire 15 à 20 minutes à feu doux et à couvert.
7. Cuire les céréales à l'eau bouillante salée 12 minutes. Egoutter.
8. Rissoler légèrement les lardons dans la poêle. Egoutter.
9. Mélanger tous les ingrédients de la farce. Rectifier l'assaisonnement.
10. Chauffer le four th. 6 ou 180°C.
11. Sécher les courgettes ; les garnir avec la farce.
12. Dresser dans un plat légèrement beurré ; parsemer chaque courgette d'un peu de gruyère râpé, et recouvrir avec leur chapeau.
13. Piquer légèrement la surface des courgettes afin qu'elles n'éclatent pas à la cuisson
14. Cuire au four pendant 30 à 40 minutes. Vérifier la cuisson.

Suggestion : vous pouvez remplacer les lardons par des émincés de jambon blanc.