

## *Les Courgettes Farcies*



Un plat « 2 en 1 » : Des légumes et de la viande. Je trouve ça parfait parce que cela ne nécessite pas trop de vaisselle ;) Voici donc mes courgettes farcies. La première fois que je l'ai les préparées, j'étais un peu septique mais plus j'en mange, plus j'aime ça. Comme maintenant vous êtes mes amis, et qu'entre amis on se dit les choses, aujourd'hui je partage ma recette! Let's go

### *Ingrédients pour deux personnes*

2 courgettes de taille moyenne  
250 g de viande hachée (j'utilise du bœuf mais vous pouvez varier avec du veau ou du poulet haché)  
3 tomates  
Une petite boîte de coulis de tomate  
1 oignon  
3 gousses d'ail  
Herbes de Provence, Thym, Origan  
Sel / Poivre  
Un filet d'huile d'Olive  
Un peu de gruyère, de parmesan ou de chapelure (à vous de choisir!)

### **Préparation**

Préchauffez votre four à 200°C.

Lavez et coupez les courgettes en commençant par enlever les 2 extrémités. Coupez-les ensuite dans le sens de la longueur. Videz la courgette à l'aide d'une petite cuillère – **IMPORTANT** : ne jetez pas la farce on va l'utiliser pour la suite de la recette!

Dans une casserole, faites chauffer votre filet d'huile d'olive. Mettez-y la chair de courgette.

Emincez l'ail et l'oignon et faites revenir avec la chair à courgette pendant quelques minutes.

Ajoutez ensuite la viande hachée, les herbes de Provence, le thym, l'origan, le sel et le poivre. Mélangez bien.

Il ne reste plus qu'à ajouter une tomate coupée en dés et le coulis de tomate. Mélangez généreusement et laissez mijoter quelques minutes.

Pendant ce temps, lavez et coupez les deux tomates restantes en tranches. Disposez-les dans le fond de votre moule allant au four. Salez, poivrez et recouvrez d'un filet d'huile d'Olive.

Mettez les courgettes évidées sur les tomates, salez légèrement le fond et remplissez-les de farce.

Saupoudrez de gruyère, de parmesan ou de chapelure.

Enfournes pour 30 à 40 minutes. Servez chaud tel quel ou avec un bol de riz!



**Karelle Vignon**  
**De ma cuisine à la vôtre – Bon Appétit!**

[www.lesgourmandisesdekarelle.com](http://www.lesgourmandisesdekarelle.com)

<https://www.facebook.com/lesgourmandisesdekarelle>