



COURGETTE FARCIE

Hôpital
Robert-Debré
AP-HP



Courgette farcie

Préparation 10 min

Cuisson 1 h

ATKINS

1 courgette farcie = 5 parts

Kcal : 485 kcal

Lipides : 37 g

Glucides : 5 g

Protéines : 33 g



Astuce



* Il est possible de gratiner la courgette avec du fromage râpé (parmesan, gruyère, emmental...). Il faudra ajouter le fromage sur la farce avant d'enfourner le plat et ne pas la couvrir de son chapeau.



INGRÉDIENTS

- 200 g de courgette ronde crue vidée (1 courgette ronde d'un diamètre de 10-12 cm)
- 17 g de tomate crue
- 15 g d'huile d'olive
- 150 g de viande hachée de boeuf
- Sel, poivre, herbes aromatiques

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 210°C. Découper le chapeau de courgette, le réserver. Enlever la chair de la courgette à l'aide d'une cuillère à soupe.

Dans une casserole, faire revenir la tomate coupée en petits morceaux avec une cuillère à soupe d'huile d'olive et la viande. Poivrer, saler, ajouter des herbes aromatiques à votre convenance (exemple : thym, romarin...) Laisser mijoter quelques minutes pour cuire la viande.

Placer la courgette vidée dans un plat. Ajouter une cuillère à café d'huile d'olive au fond de la courgette. Remplir la courgette creuse avec de la farce. Remettre le chapeau sur la courgette.

Pour finir enfourner pendant 40 minutes.