COURGETTES FARCIES LéGèRES



Les courgettes sont évidées puis garnies d’un mélange parfumé de viande hachée maigre, d’oignon, d’ail, de tomate et d’herbes de Provence.

Infos

- **Temps de préparation**: 20 mins
- **Temps de cuisson**: 35 mins
- **Portions**: 4 portions

Ingredients

- 4 courgettes moyennes
- 400 g de viande hachée maigre
- 1 oignon
- 2 tomates
- 1 gousse d’ail
- 1 cuillère à soupe d’huile d’olive
- Herbes de Provence, sel et poivre

Préparation

Etape 1

Préchauffer le four à 190 °C. Laver les courgettes, les couper en deux dans la longueur puis les évider délicatement à l’aide d’une cuillère. Réserver leur chair.

Etape 2
Faire chauffer l’huile d’olive dans une poêle. Ajouter l’oignon émincé et l’ail haché, puis les faire revenir quelques minutes. Incorporer la viande hachée, la chair des courgettes et les tomates coupées en dés.

Etape 3
Assaisonner la préparation avec les herbes de Provence, le sel et le poivre. Répartir ensuite la farce dans les demi-courgettes.

Etape 4
Déposer les courgettes farcies dans un plat allant au four, puis les cuire pendant 30 à 35 minutes, jusqu’à ce qu’elles soient tendres et légèrement dorées.

Etape 5
Servir les courgettes farcies bien chaudes, accompagnées si souhaité d’une salade verte légèrement assaisonnée.