


COURGETTES FARCIES

Préparation	10min
Cuisson	60min
Total	1h10
Part(s)	3 portions
Difficulté	



Ingrédients :

400 g de viande hachée d'agneau	400 g de tomates concassées (conserves)
1 œuf	3 courgettes de 150 g chacune
2 cuillères à soupe de chapelure	75 g de fromage de brebis français
1 cuillère à café de sel de mer FUCHS	Sel de table au sel de mer pour assaisonner
2 cuillères à café de mélange pour pâtes FUCHS	

Préparation :

1. Mélanger la viande hachée d'agneau, l'œuf et la chapelure. Ajouter une cuillère à café de mélange pour pâtes FUCHS et rectifier l'assaisonnement avec environ une cuillère à café de sel de mer.
2. Couper les courgettes en deux dans la longueur et évider les graines à l'aide d'une cuillère en creusant suffisamment pour pouvoir les garnir.
3. Incorporer une cuillère à café de mélange pour pâtes FUCHS et un peu de sel aux tomates concassées. Farcir les courgettes évidées avec la viande hachée, les disposer dans un plat à gratin et verser la sauce tomate dessus.
4. Faire cuire les courgettes farcies au four préchauffé à 190 °C (convection haut/bas) pendant environ 60 minutes. À la sortie du four, les parsemer de fromage de brebis émietté.

Astuce : servir les courgettes accompagnées de riz.

