


# COURGETTES FARCIES AU BOULGOUR

Préparation	15min
Cuisson	20 min
Total	35min
Part(s)	4 personnes
Difficulté	



## Ingrédients :

100 g de boulgour cru	Jus d'une orange
500 g de courgettes (2)	¼ de cuillère à café de poivre noir FUCHS
100 g de tomates cerise épinées et taillées en dés	½ cuillère à café de fines herbes FUCHS
2 cuillères à soupe d'huile	30 g d'amandes hachées et grillées
½ cuillère à café de sel de mer FUCHS	2 cuillères à café paprika fumé FUCHS
2 oignons nouveaux	

## Préparation :

1. Cuire le boulgour conformément aux indications sur l'emballage. Laver les courgettes, les sécher et les découper en biais en tronçons de 3 cm de large. Épépiner les tomates cerises et les tailler en dés.
2. Mettre les courgettes debout, puis les évider à l'aide d'une cuillère parisienne ou cuillère à café de sorte à pouvoir les farcir. Réserver la chair des courgettes évidées, Ensuite, les poser sur une plaque de four chemisée de papier cuisson, les arroser d'un filet d'huile d'olive et les saler au sel de mer. Les cuire au four préchauffé à 200 ° (convection haut/bas) pendant env. 12-15 minutes.
3. Pendant ce temps, hacher la chair évidée des courgettes et la faire revenir dans une poêle avec les oignons nouveaux ciselés finement. Ajouter les tomates cerises, mélanger, puis déglacer avec le jus d'orange et incorporer le paprika doux, les fines herbes, le poivre noir moulu, la menthe fraîche hachée.
4. Dans une jatte, mélanger le boulgour cuit, le contenu de la poêle et les amandes, puis farcir les courgettes tièdes.

