



Courgettes farcies au Bœuf



Préparation : 30min

Cuisson : 45min

Temps total : 1h15

Ingrédients : (pour 6 personnes)

- ✓ De belles courgettes (800g)
- ✓ Viande hachée de Bœuf (600g)
- ✓ Champignons (100g)
- ✓ 1 gousse d'ail
- ✓ 2 oignons
- ✓ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ✓ De la chapelure
- ✓ Épices :
 - herbes de Provence
 - sel
 - poivre du moulin

Préparation

1

Préchauffer le four à 175/180°C, puis mettre dans une sauteuse, l'huile d'olive, un oignon et l'ail émincés et faire dorer ces ingrédients. Après cela, ajouter la viande, puis quelques minutes après les champignons émincés.

2

Pendant le temps de la cuisson, couper les courgettes en 2 et les évider de leur chair. Récupérer la chair des courgettes et la couper en petits morceaux, ensuite ajouter la chair de la courgette dans la sauteuse avec le reste des ingrédients. Poivrer, saler et ajouter les herbes de Provence, puis laisser mijoter quelques minutes.

3

Placer la courgette vidée dans un plat rectangulaire. Saler, poivrer et ajouter les herbes de Provence dans le fond de chaque demie courgette. Remplir la courgette creuse avec la farce.

4

Le Top finition
Saupoudrer de chapelure les courgettes farcies et mettre par dessus quelques noisettes de beurre avant de mettre dans le four chaud pendant 45 minutes. Servir chaud avec un mesclun (mélange de salade) par exemple ou une belle roquette, bien assaisonnée.