



OURGETTES RONDES FARCIES

Ingédients :
pour 10 personnes

500 g de champignons de Paris
8 courgettes rondes
300 g de farce fine
30 g de jambon
6 échalotes
100 g de beurre
2 cs de persil concassé
250 g de mie de pain frais
sel, poivre

en option :
chapelure fine
fromage râpé
sauce tomate

- Faites blanchir les courgettes, puis coupez le chapeau, évidez-les et réservez la pulpe.
- Hachez finement les échalotes et les champignons, et faites-les revenir avec le jambon ; salez, poivrez, et laissez s'évaporer l'eau des champignons à feux doux.
- Ajoutez la farce du boucher, la mie de pain hachée, la pulpe des courgettes, le persil ; mélangez et rectifiez l'assaisonnement si besoin.
- À l'aide d'une cuiller, garnissez de cette farce les courgettes évidées, et placez-les dans un plat à gratin, dans le fond duquel vous pouvez étaler au préalable un peu de sauce tomate.
- Saupoudrez de mie de pain (ou de chapelure, de fromage râpé) puis de beurre.
- Faites cuire à 170° pendant environ 45 mn

Retrouvez toutes les recettes à base de courgettes sur www.trianglevert.org

