

Courgettes farcies sur lit de tomates



Plat **Facile**

Pour : 3 personnes

Préparation : 30 mn

Cuisson : 40 mn

Un plat savoureux et bien relevé par les épices.

Ingrédients

- 1 grosse courgette - ou 3 petites
- 300 g de viande hachée - porc et veau
- 3 tomates
- 2 oignons
- 3 gousses d'ail
- 2 cs de persil
- 1 œuf
- 1 boîte de concentré de tomates
- 1 cs de cumin
- 1 cc de curcuma
- 1 cc de paprika fort
- sel
- poivre
- huile d'olive

Préparation

- 1 Lavez et coupez la courgette en 2. Videz la chair et coupez-la en morceaux. Lavez et coupez en morceaux 2 tomates.
- 2 Dans une poêle, faites chauffer un peu d'huile. Ajoutez les oignons et l'ail nettoyés et émincés ainsi que les morceaux de courgettes et de tomates. Ajoutez le curcuma, le paprika fort, le cumin et le concentré de tomates. Salez, poivrez, faites cuire 10 minutes.
- 3 Ajoutez la viande hachée et laissez cuire 5 minutes. Cassez l'œuf et mélangez bien.
- 4 Préchauffez le four à 200°C Dans un plat pour le four ,versez un peu d'huile d'olive disposez les rondelles de tomate ,parsemez d'ail ,de persil salez ,poivrez mettre les courgettes que vous aurez farcies au dessus . Passez au four pendant 40 mn
- 5 Servez avec du riz.

Proposé par



Gigi

[bonjour ,j'aime les plats simples ,mijotés et savoureux comme je les cuisine chez moi en Belgique.](#)

[visitez mon blog et laissez moi vos commentaires .merci//simplementgigi.](#)

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

