

Courgettes rondes aux saveurs méditerranéennes



Accompagnement **Facile**

Pour : 4 personnes

Préparation : 15 mn

Cuisson : 45 mn

Vous pouvez ajouter quelques pignons de pin si vous le souhaitez pour ajouter un peu de croquant à votre farce. Ce plat se réchauffe très bien et peut même se congeler !

Recette proposée par : Lucie Goerig

Ingrédients

- 4 courgettes rondes
- 1 boîte de feta marinée dans l'huile
- 0,5 poivron rouge
- 2 grandes tranches de pain de campagne
- 10 cl de lait
- 1 œuf et 1 jaune
- 1 cuillère à soupe de d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de d'herbes de provence
- quelques feuilles de basilic haché
- 2 oignons
- sel, poivre

Préparation

- 1 Coupez la croûte du pain et émiettez la mie de pain dans un saladier puis, recouvrez avec du lait.
- 2 Coupez les oignons en dés et faites-les revenir dans l'huile d'olive. Ajoutez les poivrons rouges également coupés en petits dés.
- 3 Pendant ce temps, coupez un chapeau sur le dessus des courgettes et creusez-les avec une cuillère. Récupérez la pulpe. Ajoutez la pulpe aux oignons et aux poivrons, puis laissez réduire afin qu'il n'y ait plus d'eau.
- 4 Égouttez le pain, déposez-y la compotée de légumes, la feta égouttée, les herbes, le basilic ciselé, l'œuf et le jaune d'œuf. Salez, poivrez à votre convenance.
- 5 Remplissez alors les courgettes de farce. Couvrez avec le chapeau et utilisez l'huile de marinade de la feta pour napper les courgettes avant d'enfourner pendant 40 à 45 minutes.

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

