

COURGETTES FARCIES

Ingrédients:

- 4 petites courgettes
- 250 gr de viande de veau hachée
- Sauce béchamel
- 250 gr de sauce tomate
- 200 gr de fromage râpé (type parmesan)
- 2 gousses d'ail
- Huile d'olive
- 1 c.s. de margarine
- Sel et poivre



Préparation:

Couper les courgettes dans le sens de la longueur et les vider de leur contenu. (Ne pas endommager la peau, car nous l'utiliserons plus tard pour contenir la farce).

Faire revenir la chair légèrement salée et poivrée dans une poêle pour la ramollir.

Ajouter la viande hachée et l'ail haché et faire frire le tout. Après quelques minutes, retirer et, à l'aide d'un hachoir, hacher le tout.

Mettre à nouveau dans la poêle, ajouter la sauce tomate et saler et poivrer à votre goût et cuire durant quelques instants.

Farcir les peaux et les placer sur une plaque pour le four préalablement enduite de beurre ou margarine. Ajouter la béchamel et saupoudrer avec le fromage râpé.

Introduire dans l four préchauffé à 180°C et cuire pendant 20 minutes environ puis gratiner 5 minutes supplémentaires.