



COURGETTES FARCIES

Ingrédients

Pour 2 personnes

2 courgettes moyennes

300g de viande hachée

20cl de coulis de tomates

1 oignon

Étapes

- 1.** Lavez les courgettes, coupez-les en 2 dans la sens de la longueur et vides la chair à l'intérieur.
- 2.** Faites revenir l'oignon et la chair des courgettes avec un peu d'huile d'olive puis ajoutez la viande hachée.
- 3.** En fin de cuisson ajoutez le coulis de tomates au mélange.
- 4.** Remplissez les barquettes de courgette du mélange et enfournez 30/35 minutes à 200°.
- 5.** Quand les courgettes sont cuites ajoutez un peu de fromage râpé au-dessus et laissez-le fondre.