

Courgettes farcies au chèvre frais

Plat

L'été continue !

Couverts : 4

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes

Ingrédients

Grosses courgettes allongées x2

Fromage de chèvre frais x1

Oignon x1

Tomates x2

Œuf x1

Huile d'olive 3 c. à soupe

Herbes de Provence 1.5 c. à café

Sel / Poivre

Préparation

Evider les courgettes en creusant une rigole qui recevra le mélange. Hacher grossièrement leur chair, la faire dorer dans 1 cuillère à soupe d'huile d'olive à feu moyen jusqu'à obtenir une purée dorée. Assaisonner.

Ebouillanter les tomates, les peler et les hacher grossièrement. Les faire également revenir dans une cuillère à soupe d'huile d'olive, accompagnée d'une demi-cuillère à café d'herbes de provence. Couper l'oignon en une fine julienne. Faire frire lentement dans une cuillère à soupe d'huile d'olive.

Ecraser dans un récipient l'oeuf et les chèvres frais, assaisonner. Ajouter à ce mélange les purées de tomate et de courgettes. Tapisser le fond des courgettes d'oignons fris et couvrir du mélange légumes-chèvre fais.

Enfourner à thermostat 8 (240 °C) et laisser cuire 45 mn environ.

Peut également être réalisé avec des aubergines, tomates, poivrons...