

COURGETTES FARCIES A LA RICOTTA

FACILE	Coût faible
Préparation : 25 minutes	Cuisson 30 minutes
4 personnes	1 sauteuse, 1 saladier

Ingrédients :

2 ou 3 courgettes
1 oignon
100 gr d'hachis de bœuf ou autre (facultatif)
1 pot de ricotta
Chapelure
Pignons
Huile d'olive
Sel*, poivre, ail et persil

Préparation :

- 1 - Laver et couper les courgettes en deux et évider les de leur chair avec une cuillère en gardant la peau intacte
- 2 - Eplucher et couper l'oignon en petits morceaux
- 3 - Dans une sauteuse faire revenir l'oignon avec un peu d'ail et ajouter la viande et la chair de courgette et laisser cuire pendant 10 minutes puis laisser tiédir
- 4 - Dans un saladier mélanger la ricotta avec du sel du poivre du persil, des pignons de pin puis ajouter la préparation et mélanger
- 5 - Farcir les courgettes de ce mélange et saupoudrer de chapelure puis enfourner pendant 20 minutes
- 6 - Servir chaud avec une salade verte ou des tomates