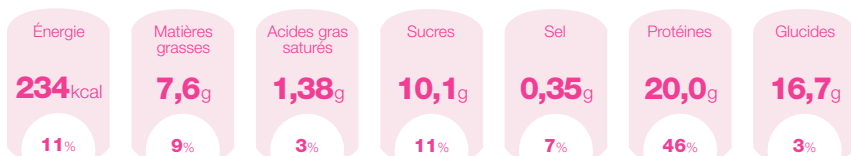




Courgettes farcies au Quorn

Phase : **d'Attaque**

Par portion | Apports de référence %



Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Plat

Prêt en
30 min

Cuisson
30 min

Ingrédients

Pour 2 personnes

- 200 g de haché de Quorn
- 4 petites courgettes (800 g)
- 1 grosse tomate (100 g)
- 1 petit oignon émincé finement
- 1 échalotte émincée finement
- 1 petite gousse d'ail
- 1 cs d'huile d'olive
- 1 cs d'herbes de Provence
- Poivre, sel

Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C.
2. Couper la tomate en très petits cubes en veillant à garder le jus. Réserver.
3. Couper les courgettes dans le sens de la longueur aux 3/4 de l'épaisseur. Le quart restant servira de chapeau.
4. A l'aide d'une petite cuillère, vider délicatement chaque partie des courgettes pour récolter de la chair. Emincer grossièrement cette chair. Réserver.
5. Dans une grande poêle, chauffer l'huile d'olive sur feu moyen et faire revenir l'oignon et l'échalotte pendant 2 minutes.
6. Ajouter le haché de quorn et faire revenir 5 minutes. Ajouter la chair de courgette, la tomate, l'ail et les herbes de Provence. Assaisonner avec du poivre et du sel et cuire à couvert à petit feu pendant encore 5 minutes.
7. Placer les grosses parties de courgette dans un plat pour four. Les farcir avec le mélange de haché de Quorn et placer les chapeaux pardessus.
8. Enfoumer pour 15 minutes.