



Phase: **D'attaque**

Type : **Plats**

Recette : **Courgette farcie allégée**

**Calorie**  
324 par personne

**Préparation**  
10 min

**Cuisson**  
10 min

## Ingrédients

Pour 1 personne

- 1 courgette moyenne
- 1 petit oignon
- 1 oeuf
- 2 champignons de Paris frais
- 50 g de blanc de poulet
- 1 c. à café d'huile d'olive
- ail et persil

## Préparation

**Préparation:**

1. Préchauffez votre four th.6 (180°C).
2. Lavez et coupez le haut de la courgette, creusez-la avec 1 cuillère et gardez la chair.
3. Préparez un plat à gratin et versez 1/2 verre d'eau dans le fond, déposez la courgette vidée.
4. Enfournez.
5. Pendant ce temps, dans le bol de votre robot, mettez la chair de la courgette, l'oeuf, l'oignon, les champignons coupés en gros dés et le poulet.
6. Hachez le tout en petits morceaux et mélangez (vous pouvez mixer grossièrement le tout en fonction des goûts).
7. Dans une poêle, faites revenir le hachis dans l'huile d'olive pendant une dizaine de minutes.
8. Remuez rapidement et arrêtez la cuisson.
9. Sortez le plat du four et garnissez la courgette avec la farce.

® [dietplus.fr](http://dietplus.fr)

Le spécialiste du rééquilibrage alimentaire