

Courgettes farcies

4 pers 05 mn

Les **ingrédients**

- 4 petites courgettes rondes
- 1 oignon
- 1 échalote
- 2 gousses d'ail
- 1 œuf
- 20 g de chapelure
- 120 g de pulpe de tomates
- 150 g de chair à saucisses
- 150 g de viande hachée
- 2 branches de persil équeuté
- Sel, poivre

La **recette**

Etape 1

Préchauffer le four à 180°C. Laver, couper en deux les courgettes puis les vider. Peler et couper en 2 l'oignon, les gousses d'ail et l'échalote et saupoudrer l'intérieur des courgettes de sel.

Etape 2

Mettre l'oignon, les gousses d'ail, l'échalote et le persil. Hacher.
Racler les parois à l'aide d'une spatule.

Etape 3

Ajouter les viandes, la pulpe de tomate, l'oeuf, la chapelure, saler, poivrer. Mixer.
Racler les parois à l'aide d'une spatule.

Etape 4

Mettre la farce dans les courgettes et recouvrir avec le chapeau. Enfourner 50 min à 180°C.