Courgettes rondes farcies à la tomate

05/01/2016 à 14h27

Par Paul Pauvert

Pour 2 personne(s)

Ingrédients :

- 4 courgettes rondes
- 3 tomates épluchées, épépinées et concassées
- 1 oignon épluché haché
- 2 gousses d'ail épluchées hachées
- 2 cuillères à café d'huile de cameline aromatisée au gingembre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation :

- Faites cuire les courgettes rondes 20 minutes dans l'eau bouillante salée;
- Rafraîchissez-les et creusez-les avec une cuillère;
- Gardez la chair des courgettes;
- Faites suer à l'huile d'olive oignon, ail. Ajoutez l'intérieur des courgettes et les tomates concassées. Salez et poivrez;
- Faites cuire jusqu'à évaporation complète. A la fin de la cuisson, ajoutez 1 cuillère et demi à café d'huile de cameline aromatisée au gingembre;
- Faites farcir les courgettes avec la préparation;
- Rajoutez le restant d'huile de cameline aromatisée au gingembre sur le dessus pour lustrer l'ensemble.

L'astuce du chef :

Servez les courgettes farcies bien fraîches ou tièdes.