

PLAT DIETETIQUE

COURGETTES FARCIES

Ingrédients pour 4 personnes :

- 400 g de bœuf haché à 5% de MG
- 2 courgettes
- 200 g de riz basmati
- 200 g de coulis de tomates
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 30 g de parmesan
- 1 oignon, 1 gousse d'ail
- 2 branches de thym, 8 feuilles de basilic, 4 brins de persil
- Sel, poivre



Préparation

Préchauffez votre four à 200°C (th. 7). Lavez les courgettes et coupez-les en deux dans le sens de la longueur. À l'aide d'une cuillère, évidez chaque moitié de courgette et conservez la chair à part. Pelez les oignons et l'ail. Puis, émincez les oignons et hachez l'ail. Réservez.

Dans une poêle, faites revenir dans 2CS d'huile d'olive, la chair des courgettes avec les oignons émincés ainsi que l'ail en remuant de temps en temps. Ajoutez le bœuf haché et faites revenir le tout en mélangeant de nouveau. Saupoudrez de thym et de basilic haché puis salez, poivrez. La farce est prête.

Remplissez les demi-courgettes avec la farce et disposez-les dans un plat. Versez le coulis de tomates sur les courgettes. Enfouez et laissez cuire 40 min à 200° (th.7). Quelques minutes avant la fin de la cuisson, saupoudrez de parmesan et replacez le plat au four sous le grill quelques minutes encore.

Pendant ce temps, portez à ébullition un grand volume d'eau et cuire le riz selon le temps indiqué sur le paquet. Servez les courgettes farcies avec le riz et décorez-les de brins de persil.