



Courgette ronde farcie

 En deux mots :

Une courgette ronde farcie en mode végétarien, sans viande. Une recette goûteuse et facile à réaliser pour se régaler tout simplement.

Pour 1 personne

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 45 minutes

Difficulté :   

Ingrédients

- ▶ 1 pièce de courgette ronde
- ▶ 50 g de carotte
- ▶ 10 g de riz thaï ou basmati
- ▶ 10 g de flocon d'avoine
- ▶ 10 g de gruyère râpé
- ▶ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge extra
- ▶ 1 pincée de sel
- ▶ 1/2 pincée de poivre

Instructions

Laver la courgette, couper le chapeau, réserver

Creuser la courgette, récupérer et hacher grossièrement la chair, réserver

Peler et tailler la carotte en petits dés, réserver

Mettre la moitié de l'huile d'olive dans une casserole à feu doux

Faire revenir la chair de courgette et les dés de carottes dans la casserole une fois l'huile chaude, saler et poivrer

Ajouter le riz, couvrir d'eau à hauteur et laisser cuire environ 15 minutes à feu moyen (ajouter de l'eau en cas de besoin)

Précuire la courgette dans une sauteuse légèrement huilée en même temps

Une fois la farce cuite, mélanger avec du gruyère râpé, rectifier l'assaisonnement au besoin, puis farcir la courgette précuite

Poser le chapeau sur la courgette et mettre dans un plat à four

Faire cuire à four chaud, 180°C, pendant 30 minutes environ

Accompagnement :

A accompagner avec du riz thaï ou basmati à votre convenance

Astuces :

Il est possible de rajouter un oeuf, de choisir du riz complet ou demi complet et de pepser le plat avec des épices à votre convenance.

Laissez-vous aller à vos envies pour le personnaliser et vous l'approprier, parce que la cuisine ce n'est pas sorcier.

Pour éviter que la courgette ne sèche à la cuisson au four, ajouter un peu d'eau au fond du plat de cuisson et lustrer la en la badigeonnant d'huile d'olive, ça va lui donner un aspect brillant et évitera aussi qu'elle ne sèche trop.

Pour rendre le plat végétalien/végan, il suffit d'enlever le fromage râpé de la recette.

Aller plus loin :

Vous n'êtes pas fan d'un des ingrédients de cette recette ? Changez-le pour un que vous appréciez plus ! Et si vous n'osez pas, optez pour la formule **TOAST**. Elle associe cuisine et coaching sous forme de conseils ponctuels, ensemble nous élaborerons la recette à votre goût pour encore plus de plaisir et de saveurs.