



Mini courgette farcie

 En deux mots :

Un plat craquant et frais, les mini courgettes à peine pochées restant al dente. Des vitamines, des fibres et du goût pour manger sainement lorsque l'on est végétarien ou végan.

Pour 1 personne

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Difficulté :   

Ingrédients

- ▶ 6 pièce de mini-courgettes
- ▶ 1 demi- d'oignon
- ▶ 2 feuille de chou chinois (pak-choi ou pé-tsai)
- ▶ 1 gousse d'ail
- ▶ 8 feuille de basilic
- ▶ 5 g d'amande éfilée
- ▶ 1 cuillère à café d'huile d'olive vierge extra
- ▶ 0,25 pincée de sel
- ▶ 0,25 pincée de poivre noir
- ▶ 10 g de sarrasin kasha

Instructions

Peler, ciseler le demi oignon et le faire revenir à feu doux dans une poêle huilée couverte pendant 10 minutes environ (mouiller avec un peu d'eau au besoin pour que l'oignon n'accroche pas);

Trier, laver et ciseler les feuilles de chou pak choi, réserver.

Trier et ciseler l'ail, réserver.

Laver et ciseler les feuilles de basilic, réserver

Lorsque l'oignon est revenu ajouter le chou pak choi ciselé, les amandes éfilées, l'ail, les feuilles de basilic et continuer à cuire à feu doux.

Pocher environ 5 à 6 minutes les mini courgettes à l'eau bouillante.

Egoutter les courgettes et les plonger dans un saladier d'eau glacée pour les refroidir.

Couper les courgettes en deux dans le sens de la longueur et les creuser légèrement en récupérant la pulpe, réserver.

Ciseler la pulpe des courgettes et l'ajouter à la poêlée avec l'oignon, le chou pak choi et laisser cuire environ 5 minutes.

Mixer grossièrement le kasha pour obtenir une chapelure pas trop fine, réserver.

Farcir les mini courgettes à l'aide avec la préparation, saupoudrez de la chapelure de kasha.

Passer au four 10 minutes à 150°C environ pour réchauffer rapidement.

Accompagnement :

A accompagner avec du riz à votre convenance, basmati, thaï, demi-complet ou encore complet.

Astuces :

Le kasha est du sarrasin grillé, la chapelure réalisée permet de donner un goût torréfié au plat tout en évitant la chapelure de pain.

Les mini courgettes peuvent se manger froides ou à température ambiante.

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.