



## Les courgettes rondes farcies

Recette pour 4 personnes. Préparation : 10 min. Cuisson : 35 min.

### Ingrédients

Courgettes rondes : 4  
Viande de boeuf hachée : 250 g  
Pulpe de tomates pelées : 400 g  
Persil, coriandre : un petit bouquet de chaque  
Oignons : 2  
Ail : une gousse  
Sel et poivre du moulin  
Herbes du maquis corse

*Pistaches, amandes, pignons de pin, noix, noisettes,...*

### Matériel

une sauteuse  
un plat à gratin  
un couteau pointu  
un plat à gratin



### Réalisation > la préparation de la farce

1. Dans la sauteuse, faire dorer la viande hachée environ 5 minutes sur feu vif en retournant souvent.
2. Ajouter ensuite les tomates pelées, le persil et la coriandre ciselés, les oignons et l'ail émincés. Donner quelques tours de moulin et saupoudrer d'herbes du maquis. Laisser mijoter le tout sous couvert pendant 15 minutes.
3. Après les avoir lavées et essuyées, couper un chapeau au niveau du tiers supérieur des courgettes rondes. A l'aide du même couteau pointu, évider la chair de la partie inférieure (celle qui accueillera la garniture) en prenant bien garde de laisser quelques millimètres de chair jaune avant la peau, notamment au fond !  
*- si vous transpercez le bas de la courgette en évitant trop, vous allez voir s'écouler un peu de jus durant la cuisson au four, ce sera juste moins esthétique pour servir à vos convives -*  
*- inutile d'évider le chapeau des courgettes -*
4. Préchauffer le four à 200°C.
5. Placer les corps des courgettes dans un plat à gratin. Les garnir de la préparation à la viande en remplissant un peu plus haut que les bords, et recouvrir d'un chapeau.  
*- ceci afin de permettre d'apercevoir la garniture une fois le chapeau reposé, mais si vous préférez que les courgettes soient closes, garnissez-les moins -*
6. Enfourner le plat pour 15 minutes. Servir aussitôt !  
*- la garniture se déguste évidemment, mais les coques aussi, elles sont fondantes !-*

Pure gourmandise

La gourmandise est un joli défaut.

[www.PureGourmandise.com](http://www.PureGourmandise.com)