

SPÉCIAL ÉTÉ

Courgettes farcies *express*



25 min
PRÉPARATION

2
PORTION(S)

Facile
NIVEAU

Été

Compatible famille

Riche en protéines

Ingrédients

- ✦ **2** grosses courgettes
- ✦ **250 g** de viande hachée (5% MG)
- ✦ **1** oignon
- ✦ **2 c. à soupe** de concentré de tomate
- ✦ **50 g** de fromage râpé
- ✦ Herbes de Provence, sel, poivre

✦ VERSION VÉGÉ

Remplace la viande par 250 g de lentilles corail cuites ou un mélange pois chiches écrasés + fêta. Aussi fondant, aussi rassasiant.

Préparation

- 1** Préchauffe le four à 200°C. Coupe les courgettes en deux dans la longueur, évide-les à la cuillère.
- 2** Fais revenir l'oignon et la viande hachée 5 min avec la chair des courgettes.
- 3** Ajoute le concentré de tomate et les herbes, mélange.
- 4** Garnis les courgettes, parsème de fromage et enfourne 15 min. Sers avec du riz ou une salade.

POURQUOI ÇA MARCHE

Un plat d'été généreux qui passe auprès de toute la famille. La courgette apporte le volume et les fibres, la viande les protéines — tu sors de table calée, sans lourdeur. ✦