



**Courgettes farcies à la turque,  
servies avec une salade de tomates et feta**  
*Une recette Hello Fresh*

Niveau de difficulté : moyen

Temps de préparation : 50 minutes

Recette pour 4 personnes

**Ingrédients**

- 4 gousses d'ail
- 2 oignons
- 40 g d'herbes fraîches (persil, coriandre et menthe)
- 200 g de feta
- 170 g de riz cargo
- 2 c. à café de paprika
- 2 c. à café de cannelle en poudre
- 1 c. à café de cumin en poudre
- 1 boîte de tomates pelées
- 4 courgettes
- 6 tomates prunes
- 25 g d'amandes effilées
- 4 c. à café d'huile d'olive
- huile d'olive vierge extra
- Sel, poivre

1. Préchauffez le four à 210 degrés. Portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole pour le riz. Émincez ou écrasez l'ail. Émincez l'oignon. Ciselez le persil, la menthe et la coriandre. Coupez la feta en petits morceaux.
2. Faites cuire le riz 12 à 15 minutes à couvert. Égouttez et réservez sans couvercle. Faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle. Faites revenir l'oignon, l'ail, les  $\frac{3}{4}$  des herbes, le paprika et la cannelle, 4 à 6 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez ensuite les tomates pelées et prolongez la cuisson de 5 minutes à feu doux.
3. Coupez les courgettes en deux et épépinez-les à l'aide d'une cuillère. Ciselez les pépins et ajoutez-les au mélange à base de tomates. Mettez ensuite les demi-courgettes dans le plat à four et arrosez-les d'huile d'olive. Assaisonnez-les avec le cumin, puis salez et poivrez.
4. Mélangez le riz, la moitié de la feta et le mélange à base de tomates. Salez et poivrez. Farcissez les demi-courgettes avec les tomates et le riz. Parsemez-les d'amandes effilées. Enfourez les courgettes 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites et tendres.
5. Coupez les tomates prunes en morceaux. Mélangez-les au reste de la feta dans le saladier. Rectifiez l'assaisonnement avec un peu d'huile d'olive vierge extra, du sel et du poivre. Ajoutez le reste des herbes à la salade.
6. Servez deux demi-courgettes par personne. Accompagnez le tout de la salade de tomates.