



## **Courgette ronde farcie au poulet et satay sur un lit de poireaux au paprika**

Niveau de difficulté : moyen

Temps de préparation : 40 minutes

Valeurs nutritionnelles : 496 calories (31% glucides, 24% protéines et 45% lipides)

Recette pour 1 personne

### **Ingrédients**

*Pour la courgette farcie*

- 1 courgette ronde
- 100 g de filet de poulet
- 5 g de cranberries
- 5 g de poudre de satay
- 20 g de champignons de paris
- 25 g de lait de coco
- 5 g d'huile de coco
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre

*Pour les poireaux à la crème et paprika*

- 150 g de poireaux
- 2 g de paprika
- 20 g de crème
- 10 g d'oignons
- 5 g d'huile d'olive

- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre

### **Les poireaux**

1. Emincer finement les poireaux et les oignons.
2. Dans une sauteuse, faire revenir les oignons dans l'huile, et y ajouter les poireaux.
3. Déglacer avec la crème et y incorporer le paprika lentement.
4. Faire réduire la crème jusqu'à obtention d'une crème épaisse.
5. Finir en assaisonnant.

### **Farce et courgette**

1. Couper le chapeau de la courgette, et prendre une petite cuillère pour l'évider.
2. Dans une poêle, faire revenir le poulet préalablement émincé dans l'huile de coco.
3. Ajouter les champignons et attendre qu'il y est une coloration avant d'y verser le lait de coco.
4. Lorsque la texture du lait de coco devient épaisse, y incorporer la poudre de satay, les cranberries, ainsi que l'assaisonnement.

### **Finitions**

1. Finir la recette en en mettant la farce dans la courgette.
2. La faire cuire à 180° pendant 12 minutes.

Cette recette signée du chef Franck Brasseur pour [Eatology](#) est une recette gourmande, riche en lipides mais essentiellement via l'huile de coco et le lait de coco.

Le lait de coco est riche en fer, en phosphore et en magnésium, il contribue largement à la bonne santé du sang, au renouvellement des cellules et au bon fonctionnement du système immunitaire. L'huile de coco reste plus saine que les autres huiles à haute température.

Cette recette contient aussi énormément de fibres avec les poireaux, courgettes, champignons.