



## **Courgettes farcies au petit épeautre et Lingot crémeux Les 300&Bio**

Temps de préparation : 40 min

Temps de cuisson : 1h10

Recette pour 4 personnes

### **Ingrédients**

- 8 petites courgettes rondes
- 350 g de reste de petit épeautre cuit
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à café de cumin en poudre
- 250 g de champignons de Paris
- 1 oignon
- 200 g de pulpes de tomate
- 1 Lingot crémeux Les 300&Bio
- 15 feuilles de menthe fraîche
- 1 filet d'huile d'olive
- Sel
- Poivre du moulin

1. Coupez la partie supérieure des courgettes et conservez les chapeaux. Évidez délicatement les légumes et émincez la chair en petits morceaux.
2. Épluchez et émincez l'ail et l'oignon puis faites-les revenir 5 minutes dans de l'huile d'olive. Lavez les champignons, coupez l'extrémité de leur pied et tranchez-les. Ajoutez-les dans la poêle avec les petits morceaux de chair de courgette et le cumin en poudre et prolongez la cuisson de 10 minutes.
3. Versez la pulpe de tomate dans la poêle, salez et poivrez puis faites cuire l'ensemble pendant 10 minutes supplémentaires.
4. Préchauffez le four à 190°C. Déposez le petit épeautre dans un grand récipient, ajoutez la préparation précédente et mélangez bien. Ciselez la moitié de la menthe et ajoutez au mélange. Coupez la moitié du Lingot Les 300&Bio en petits dés et mélangez à la préparation.
5. Remplissez chaque courgette avec la farce réalisée puis déposez-les dans un grand plat à gratin. Coupez le reste de Lingot Les 300&Bio en tranches et répartissez-les sur les courgettes. Arrosez d'huile d'olive et enfournez pour 45 minutes de cuisson.
6. Servez avec le reste de menthe ciselée.