



Charolais AOP en nid de courgettes

Niveau de difficulté : facile

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

Recette pour 4 personnes

Ingrédients

- 8 courgettes rondes
- 4 tomates fraîches
- 1 Charolais AOP
- 25 g de pistaches
- 1 petite branche de romarin
- quelques baies roses
- 10 cl d'huile d'olive

1. Préchauffez le four à 200 °C (th.6-7).
2. Faites bouillir une grande casserole d'eau salée. Plongez-y les courgettes et laissez blanchir pendant 10 minutes. Égouttez-les.
3. Coupez un « chapeau » aux 3/4 de la hauteur des courgettes. Creusez ensuite les courgettes à l'aide d'une petite cuillère. Réservez.
4. Coupez les tomates en petits dés. Faites de même avec le Charolais. Concassez les pistaches et effeuillez le romarin.
5. Réunissez le tout dans un saladier. Ajoutez les baies roses légèrement écrasées et mélangez délicatement.

6. Remplissez les courgettes de cette garniture. Reposez les chapeaux sur le dessus.
7. Placez chaque courgette au centre d'un carré de papier sulfurisé, arrosez d'un filet d'huile d'olive et refermez avec des piques en bois ou du fil alimentaire.
8. Enfouissez pour 15 minutes. Sortez du four et dégustez tout de suite.

Astuce

On ne gâche rien. Conservez la chair des courgettes que vous aurez prélevée et faites-la revenir dans un peu d'huile d'olive. Servez cette chair de courgette parsemée de fleur de sel avec les courgettes farcies de Charolais AOP.