



Courgettes farcies de bœuf à la coriandre

Niveau de difficulté : facile

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Recette pour 4 personnes

Ingrédients

- 4 courgettes rondes
- 1 oignon
- 400 g de bœuf haché
- ½ bouquet de coriandre
- 1 œuf
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre
- 1 pincée de coriandre en poudre
- 1 c. à s. d'huile d'olive

1. Laver les courgettes puis les decaloter.
2. Les évider légèrement à la cuillère.
3. Ciseler l'oignon.
4. Dans un saladier, mélanger l'oignon ciselé, le bœuf haché, la coriandre ciselée, l'œuf, le sel, le poivre, la coriandre en poudre et l'huile d'olive.
5. Former 4 boules de taille égale avec cette farce et en garnir les courgettes. Les ranger dans un plat à gratin puis les cuire au four 30 min à 180 °.
6. Servir accompagné de tomates fraîches concassées (coupées en tous petits dés) relevées d'ail haché et de riz parfumé.

Malin

Cette recette peut aussi se réaliser avec des courgettes longues, vertes ou jaunes (dont la chair moins dense rend un peu moins d'eau à la cuisson).