



Courgettes farcies à la saucisse de Morteau IGP

Niveau de difficulté : facile

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 35 minutes

Recette pour 4 personnes

Ingrédients

- 1 saucisse de Morteau
- 2 c. à soupe d'huile de colza (ou olive)
- 1 c. à soupe d'herbes de Provence
- Quelques brins de thym
- Sel, poivre
- 100 g de saucisse de Morteau
- 200 g de chèvre frais
- 200 g de boulghour
- 50 g de petits pois écossés et cuits
- 4 courgettes moyennes

1. Faites cuire les courgettes dans une grande casserole d'eau bouillante pendant 15 min.
2. Couper les courgettes en longueur, évider le centre et les hacher au couteau.
3. Faites cuire le boulghour dans 45 cl d'eau.
4. Laisser cuire sur feu moyen environ 10 min jusqu'à ce que l'eau soit absorbée.

5. Ajouter l'huile de colza.
6. Couper la saucisse de Morteau en petits dés et faites-la revenir dans une poêle sans ajout de matière grasse.
7. Mélanger le boulghour avec les dés de saucisse de Morteau, les petits pois et le fromage de chèvre frais. Ajouter les herbes de Provence, saler et poivrer.
8. Garnir les courgettes de cette préparation et faites-les cuire au four 10 min dans le four préchauffé à 180°C.
9. Présenter dans le plat de cuisson et y ajouter les brins de thym.