

Courgettes Farcies & Spicy !



Une nouvelle recette pleine de saveurs et de peps !

Bien qu'habitué à consommer des courgettes toute l'année, avouons que c'est plutôt la star de l'été.

Pour l'occasion j'ai utilisé ces petites courgettes rondes qui envahissent nos étales à la belle saison et j'ai choisie de les garnir généreusement, pour les faire avaler à Monsieur.

Car oui, Monsieur n'aime P0 les courgettes ! C'est pourtant un des légumes qui, selon moi, est quasiment neutre et ne demande qu'à s'imprégner des saveurs des autres ingrédients.



Dans cet optique, j'ai garnie celles-ci d'un mélange de viande hachée épicées qui leurs donnent un look « petit farci Provençale ». Je dit bien seulement le look car je ne voudrais pas froisser nos amis du Sud avec une recette non fidèle à leurs traditions ^^.

En fin d'article je vous montre comment je passe du mode :

plat familial pour le dimanche => au mode : cuisine pratique pour les Tupperware de la semaine !

Alors lisez bien jusqu'au bout ... promis je pianoterai pas trop

□



Ingrédients (pour 4 personnes ou 4 repas ^^) :

- 4 courgettes ronde
- 350gr de viande de boeuf hachée
- 350gr de viande de porc hachée
- 2 tranches de pain d'épices
- 2 càS de lait
- 2 càS d'épices Massala
- quelques gouttes de Sriracha
- sel/poivre
- 200gr de semoule

Découpez le chapeau des courgettes et creusez l'intérieur à l'aide d'une cuillère à café pour ôter les pépins et un peu de chair.

Vous pouvez réutiliser l'intérieur dans une ratatouille ou une quiche (comme [ici](#)).

Salez légèrement l'intérieur de vos courgettes et retournez-les sur un papier absorbant pour qu'elles libèrent leur eau. Laissez-les ainsi pendant 10 à 20 minutes.

Mixez les tranches de pain d'épices avec le lait et laissez reposer 5 minutes.

Dans un grand bol mélangez la viande de porc et de boeuf, les épices, sel/poivre et le pain d'épices « mouillé ». Garnissez les courgettes de ce mélange en veillant à bien tasser la viande à l'intérieur des cavités et à ne pas être trop avare, les portions réduisent après cuisson.



Au fond d'un plat à gratin versez la semoule, disposez par dessus les courgettes garnies et recoiffez-les de leurs chapeaux.

Enfournez à 190° pendant 40 minutes en arrosant la semoule d'un demi verre d'eau toutes les 10 à 15 minutes ☐

Et voici la partie un peu moins glamour, mais pourtant nécessaire ... la conservation en boîte.

C'est si simple de bien manger ☐ !

