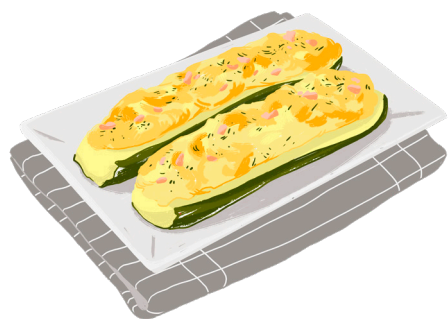


Courgettes farcies au thon

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 courgettes (+/- 1,2kg)
- 1 oignon
- 300 g de thon en boîte
- 1 boîte de tomates
- 4 belles poignées de fromage râpé



Préparation :

1/ Préchauffez le four à 180°C.

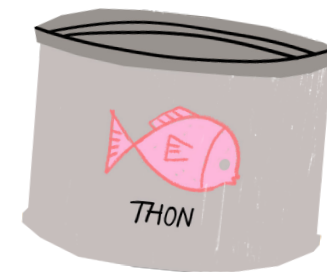
2/ Lavez les courgettes. Coupez-les en deux dans le sens de la longueur et videz la chair en les creusant. Réservez la chair. Pelez et hachez l'oignon.

3/ Faites chauffer, dans un poêlon, un filet d'huile d'olive et faites-y revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajoutez le thon, la boîte de tomate et la chair de courgette. Salez et poivrez. Laissez mijoter 5 à 10 minutes.

4/ Remplissez les courgettes de cette farce. Placez-les dans un plat allant au four et saupoudrez de fromage râpé.

5/ Faites cuire 30 minutes en surveillant la cuisson. N'hésitez pas à les passer sous le grill pendant les dernières minutes de cuisson pour qu'elles soient bien dorées.

6/ Servez les courgettes tièdes, accompagnées du féculent de votre choix.



efarmz

eFarmz est un e-shop de produits bio et locaux. Vous y trouverez des box repas, des paniers de fruits et légumes et une multitude de produits à la pièce. De la ferme à chez vous en 1 clic.

Bon appétit !