

## **COURGETTES FARCIES, SAUCE TOMATE**

### **Ingrédients (pour 4 personnes) :**

- 2 courgettes
- 600 g d'haché pur bœuf ou de veau ou quorn( pour les vegetariens)
- Poivre, sel
- 2 c.à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon
- 20 cl de coulis de tomates ou des tomates pelées
- 50 g de fromage râpé (facultatif)



### **Préparation :**

1. Lavez les courgettes, ne les pelez pas. Coupez-les en deux dans le sens de la longueur afin d'obtenir 4 barquettes. Evidez chaque barquette avec une petite cuillère et conservez la chair à part.
2. Faites revenir la chair de courgette dans la moitié d'huile d'olive avec l'oignon émincé. Ajoutez ensuite la viande hachée et faites revenir à nouveau en mélangeant avec une fourchette afin de bien égrener la viande hachée.
3. Dans un plat allant au four, disposez les barquettes de courgettes l'une à côté de l'autre, remplissez-les de la farce courgette viande et arrosez le tout avec le coulis de tomates ou une boîte de tomates pelées (selon que l'on désire plus ou moins de jus).
4. Mettez le tout au four à 200°C pendant environ 30 à 40 minutes (vérifiez la cuisson).
5. Quelques minutes avant la fin de la cuisson, parsemez le plat avec le fromage râpé (facultatif) et laissez encore cuire quelques minutes afin que le fromage fonde.

Bon appétit !

***Ce plat peut-être dégusté avec du riz ou des pâtes, si vous désirez plus de jus alors préparez ce plat avec de la passata de tomates.***

Fanny LIEGEOIS  
CONSULTATIONS SUR RDV: 0498/16.45.06  
ROUTE D'ATH, 326  
7050 JURBISE  
[www.dieteticienne-liegeoisfanny.be](http://www.dieteticienne-liegeoisfanny.be)