

Courgettes farcies au fromage de chèvre et à la menthe



Recette trouvée sur le site et que je vous recommande:

<http://www.dumieletdusel.com/archives/2008/05/19/9151114.html>

Ingrédients pour 6 personnes (j'ai pu remplir avec la quantité de farce restante 2 petites courgettes longues)

6 courgettes rondes ou longues

1 oignon

1 tranche de pain rassis trempée dans un peu de lait

60 grammes de pignons

1 bouquet de menthe

De l'huile d'olive

1 œuf entier

500 grammes de fromage de chèvre frais

sel, poivre du moulin, piment d'Espelette.

Préparation

Couper le dessus des courgettes, ou les fendre en deux, les évider les avec une cuillère parisienne en laissant 1 cm de chair sur la peau, attention à ne pas les percer.

Saler l'intérieur et réservez

Peler et émincez l'oignon.

Mettre le pain à tremper dans le lait.

Faire griller les pignons dans une poêle sans matière grasse, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement colorés. Attention, il faut surveiller, cela brûle vite !

Ciseler la menthe sauf 6 feuilles

Mettre 2 c à s d'huile d'olive à chauffer dans une grande poêle, y faire dorer l'oignon saupoudré d'un peu de sel. Le sel permet de le colorer plus facilement

Quand l'oignon commence à blondir, ajouter les billes de courgette.

Assaisonner et laisser cuire à feu doux et à couvert jusqu'à ce que les courgettes soient bien tendres. Egoutter les courgettes dans une passoire.

Verser le fromage de chèvre dans un saladier.

Ajouter le pain soigneusement essoré, la menthe, les pignons, l'œuf, et le contenu de la passoire.

Bien mélanger.

Assaisonner de sel, poivre et d'une petite cuillère à café de piment d'Espelette.

Préchauffer le four à 180°

Placer les courgettes vides dans un plat à gratin légèrement huilé.

Si elles ne tiennent pas bien debout, on leur coupe une petite tranche à la base afin de les stabiliser. Attention de ne pas les percer !

Remplir les courgettes de farce. Je place une feuille de menthe sur chaque, et j'arrose d'un filet d'huile d'olive

A partir de là je diverge un peu de la recette initiale, je remplie généreusement les courgettes et ne mets pas les chapeaux sur le dessus, je trouve qu'elles sont bien meilleures quand le dessus est gratiné, j'ai par ailleurs préféré les courgettes longues aux rondes à cause de cela.

Enfourner le plat et laisser cuire 50 minutes à 1 heure. Il faut que les courgettes cuisent jusqu'à cœur. Vous pouvez les servir en accompagnement d'une viande, ou en entrée.

C'est parfumé, tendre, délicieux. On peut farcir de la même façon des poivrons, des tomates, oignon rouge.

Retrouvez toutes nos recettes sur notre site : <http://www.la-maison-d-aurette.com/6.html>