les courgettes et/ou tomates farcies bio

Les ingrédients pour 2

seules
ou 2 courgettes bio environ 400 grs
ou 2 grosses tomates ou 4 petites, bio environ 350 grs
en mixe
1 belle courgette 200/250 grs
1 grosse tomate 150/ 200 grs
400 grs de haché de porc bio
1 œuf bio
25 grs de chapelure
sel poivre
persil

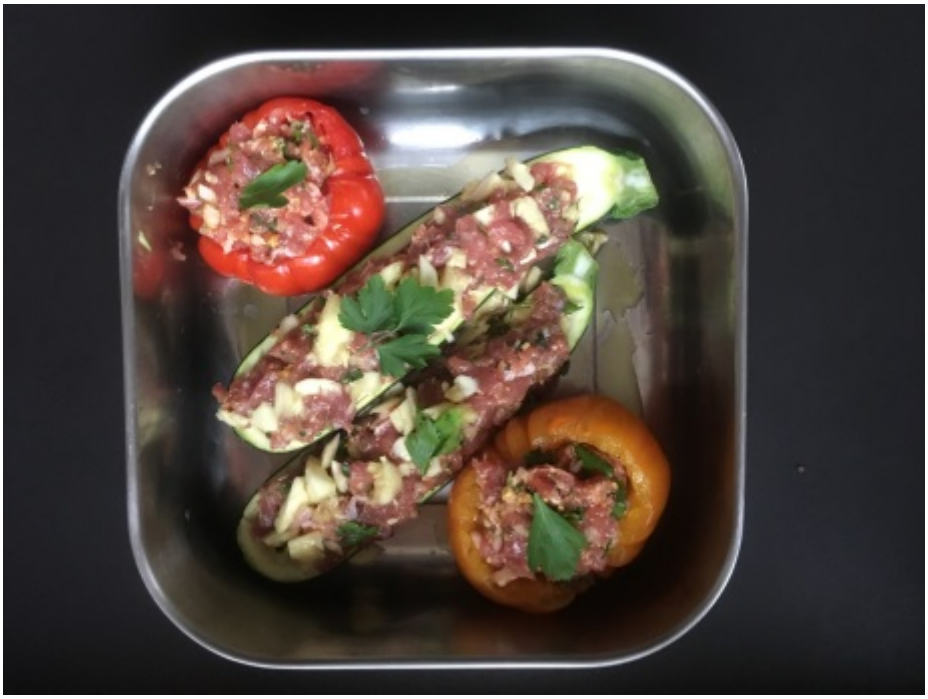
Préparation 20 mins Cuisson 30 mins Difficulté 1

Evidage…

On coupe en deux sur la longueur les courgettes bio, et les tomates bio si elles sont grosses, sinon on ôte juste un chapeau pour des tomates plus petites. Puis avec une petite cuillère, on évide le tout précautionneusement pour ne pas transpercer la peau des légumes.

On précuit les courgettes évidées dans un four chauffé à 200 pendant 15 mins.

Dans un récipient adapté, on mélange, la farce de porc bio, l'œuf bio, la chapelure, le sel, le poivre, l'échalote hachée et deux cuillères à soupe de persil haché.
On pétrit bien le tout pour avoir une choir à farcir, parfumée et homogène.



On sort nos courgettes bio du four sans l’éteindre, et on remplit les tomates bio et les courgettes bio, de farce préalablement travaillée.

On verse un filet d’huile, ou on depose une noisette de beurre sur chaque légume et on ré-enfourne pour 30 mins à 180°.

On vérifie avant de servir que la courgette bio est bien cuite et tendre, les tomates le seront, et si ce n’ est pas le cas, on sort les tomates et on remet encore 5 à 10 mins les courgettes à 180°.

On sert avec un bon riz, ou une pomme de terre à l’eau tout simplement.