

# Courgettes Farcies à la Ricotta et aux tomates

## Plat chaud



Note : 1

Portions :6 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :30 min

Temps de cuisson/repos :20 min

Calories par portion : 295 Kcal

Charge glycémique par portion: 1.45

## Les ingrédients

- 4.0 u Courgette
- 200.0 gr Ricotta
- 50.0 gr Pignon de pin
- 100.0 gr Lardons
- 1.0 u gousse ail
- 4.0 u Tomate
- 1.0 u Oeuf
- 40.0 gr Parmesan
- 4.0 cs Persil
- 80.0 gr Gruyère rapé
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre

## Préparation des courgettes

Faire blanchir 3 minutes les courgettes dans l'eau bouillante salée, sans les éplucher, mais en coupant les extrémités.

Les couper dans le sens de la longueur et prélever leur pulpe à l'aide d'une petite cuillère.

## Préparation de la farce

Dans un saladier, mélanger la pulpe des courgettes, la ricotta, l'oeuf, les pignons, le parmesan, la persil ciselé.

Saler, poivrer à votre goût.

Dans une poêle, faire revenir les lardons et l'ail.

Ajouter le tout à la farce.

Farcir les courgettes, recouvrir de gruyère râpé

### **Cuisson**

Mettre au four 15 à 20 min à four moyen.

Quand elles sont bien dorées, elles sont prêtes.

### **Présentation**

Découper les tomates en dés et les disposer sur la farce de la courgette juste avant de servir. A proposer avec du riz blanc.