

Courgettes et tomates farcies

Plat chaud



Note : 1

Portions :3 parts

Difficulté : 2

Temps de préparation :25 min

Temps de cuisson/repos :60 min

Calories par portion : 485.667 Kcal

Charge glycémique par portion: -1

Les ingrédients

- 1.0 p Origan
- 200.0 gr Hachi de porc
- 30.0 gr Gruyère
- 1.0 u Oeuf
- 1.0 u gousse ail
- 200.0 gr Boeuf haché
- 1.0 u Oignon
- 2.0 u Courgette
- 2.0 u Tomate

Un plat familial d'été....

Preparation des légumes:

Découper une courgette en petits cubes dans le plat à mettre au four, cela constituera un fond de sauce pour votre plat.

Couper une courgette en deux, la vider avec une cuillère et placer la chair récupérée dans le plat. Saler la courgette évidée.

Couper le haut (capuchons) des deux tomates et les vider grâce à une cuillère et un couteaux.

Mettre la pulpe récupérer dans le plat. Saler les tomates évidées.

Préparation de la farce:

Dans un saladier mélanger le hachi de porc et le boeuf haché. Ajouter un oeuf ainsi qu'un peu de pulpe de tomate et de courgette récupéré plus tôt.

Hacher finement l'oignon à ajouter à la viande. Assaisonner la farce avec du poivre et de l'origan.
Bien mélanger le tout

Confection du plat:

Farcir les tomates et les deux morceaux de courgettes.

Décorer la courgette et les tomates avec le gruyère puis remettre les capuchons sur les tomates

Positionner les deux morceaux de courgette farcie ainsi que les tomates dans le plat.

Cuisson:

Mette au four à 220° pendant 60 minutes

A accompagner de riz et d'un morceau de pain pour saucer le plat :) .