

# Courgettes farcies au poulet

## Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :35 min

Temps de cuisson/repos :50 min

Calories par portion : 240.75 Kcal

Charge glycémique par portion: 4.225

## Les ingrédients

- 4.0 u Courgette ronde
- 1.0 u Carotte
- 2.0 cs Raisin sec
- 20.0 gr Abricot sec
- 2.0 u Poulet (Blanc)
- 2.0 cc Cumin
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre
- 1.0 cs Huile d'Olive

## Préparation des courgettes

Lavez les courgettes, coupez les chapeaux et évidez les avec une petite cuillère. Réservez dans un bol la chaire des courgettes.

Mettez les courgettes dans le panier d'une cocotte minute au dessus d'une grande casserole remplie d'eau bouillante. Laissez cuire le tout pendant 20 min.

## Préparation de la farce

Epluchez la carotte et coupez la en brunoise. Faites la cuire 5 minutes dans une casserole d'eau bouillante. Egouttez les.

Découpez en morceau : la chaire des courgettes, la viande et les abricots secs.

## Cuisson

Dans une poêle, faites chauffer l'huile pour y faire dorer les morceaux de poulet puis ajoutez les dés de carottes, et la chaire de courgette. Laissez le tout bien réduire, puis ajoutez : les raisins secs, et les abricots.

Salez et poivrez à votre convenance et ajoutez le cumin. Laissez cuire en remuant régulièrement.

**Présentation**

Placez la farce dans les courgettes, remettez les chapeaux et enfournez pendant 15 min à 200°C.  
A proposer avec du riz blanc ou une semoule au four.