

COURGETTES FARCIES AUX LEGUMES



Facile

Préparation: 20 mn

Cuisson: 30 mn (10 + 20)

Pour 4 personnes:

8 petites courgettes rondes

4 échalotes

120 g de champignons de Paris

3 grosses poignées de roquette

20 feuilles de basilic

2 càs de parmesan râpé

2 càs de crème

QS d'huile d'olive et de beurre

Sel et poivre

La veille éventuellement, laver les courgettes et les cuire dans une casserole d'eau bouillante salée une dizaine de minutes. Les égoutter et les laisser refroidir. Recouper un peu la base si nécessaire pour qu'elles ne basculent pas quand on les pose sur le plat pour terminer la cuisson.

Préchauffer le four à 160°.

Couper le chapeau au 4/5ème de la hauteur. A l'aide d'une cuillère, sans percer la peau, évider la courgette, saler légèrement l'intérieur de la coque et réserver la chair.

Après avoir coupé le pied sableux des champignons, les peler, les émincer et les réserver.

De la même façon, émincer aussi les échalotes, les faire fondre doucement avec une goutte d'huile d'olive, et un peu de beurre, lorsqu'elles sont transparentes, ajouter les champignons et laisser cuire doucement. Saler un peu. Pendant ce temps, au couteau hacher la chair réservée des courgettes et ciseler le basilic. Les ajouter dans la poêle ou cuisent les champignons et les échalotes avec la roquette. Poursuivre la cuisson pendant quelques minutes, incorporer la crème et saupoudrer avec le parmesan. Remuer le tout avec soin et rectifier l'assaisonnement.

Remplir les courgettes creusées avec une petite cuillère en tassant un peu, poser dans un plat à gratin beurré en enfourner pour 20 minutes.

Manger chaud, tiède ou froid.