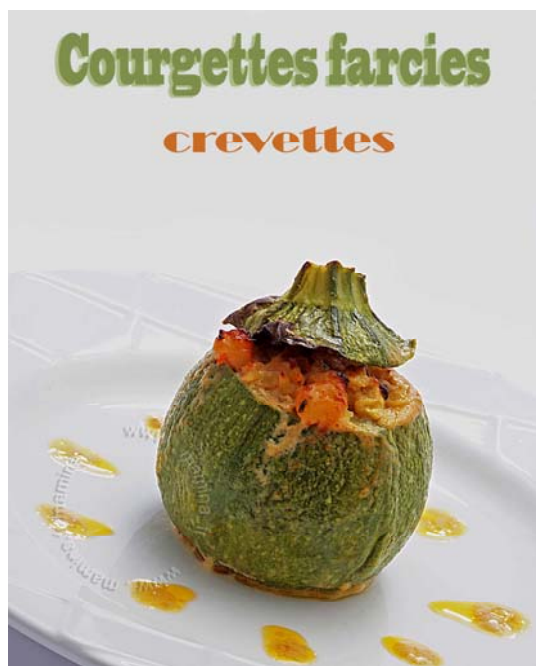


COURGETTES FARCIES AUX CREVETTES ET AU SATAY



Facile Préparation: 20 mn Cuisson: 15 mn

Pour 4 personnes:

4 courgettes rondes
3 belles échalotes
environ 30 grosses crevettes
2 grosses c.à soupe de crème fraîche
1 c. à café d'épices satay
1 noisette de beurre + la même quantité d'huile d'olive
sel et poivre

Laver les courgettes, les essuyer, couper les chapeaux et éventuellement un peu le fond pour qu'elles tiennent bien droites pendant la cuisson. Evider les courgettes avec une petite cuillère sans blesser la peau, réserver la chair.

Saler un peu l'intérieur creusé et les retourner sur un papier absorbant.

Préchauffer le four à 160°.

Emincer les échalotes et les faire revenir à feu pas trop chaud jusqu'à ce qu'elles soient transparentes. Tailler la chair des courgettes réservée en dés, décortiquer les crevettes et les couper en 3 ou 4 morceaux.

Ajouter les crevettes et les courgettes aux échalotes fondues et laisser cuire doucement pendant 3 ou 4 minutes.

Terminer en mettant la crème, faire bouillir 2 minutes pour qu'elle réduise un peu.

Ajuster l'assaisonnement en sel et poivre.

Remplir les courgettes en tassant un peu la farce et enfourner pour une dizaine de minutes.
Servir chaud.