

COURGETTES FARCIES A LA VIANDE



Ingrédients :

- une grosse courgette
- 700 g d'eau
- 1 c à c de sel
- 250 g de farce aux légumes
- 2 oignons
- 1 c à c bombée de pâte d'ail
- 10 g + 15 g d'huile d'olive
- 200 g de tomates pelées
- des herbes fraîches : persil, basilic, menthe, coriandre
- 1 de gruyère râpé
- 300 ml de bouillon de poule

Préparation:

- préchauffer le four à 200°
- laver les courgettes, les couper en deux dans le sens de la longueur
- ôter la pulpe avec une petite cuillère
- mettre l'eau dans le bol, les demi courgettes dans le varoma et pré-cuire 15 minutes température varoma vitesse mijotage puis réserver et vider le bol
- dans le bol, mettre les oignons coupés en deux et mixer 5 secondes à vitesse 5
- à l'arrêt de la minuterie, racler les bords et ajouter la pâte d'ail et l'huile d'olive et régler 5 minutes à 100° vitesse 1 en ôtant le gobelet
- à l'arrêt de la minuterie ajouter la farce et 15 g d'huile d'olive régler 5 minutes température varoma en sens inverse à vitesse 1 en ôtant le gobelet
- à l'arrêt de la minuterie, racler les bords et ajouter les tomates, le sel, le poivre et 1 c à s de chaque herbes fraîches et régler 6 minutes température varoma en sens inverse à vitesse 1 en ôtant le gobelet
- petit conseil pour éviter de crépir de sauce tomate votre crédence poser à l'envers le panier cuisson sur le couvercle
- à l'arrêt de la minuterie ajouter le fromage râpé et mélanger pendant 10 secondes en sens inverse à vitesse 3
- déposer les courgettes vidées dans le plat à gratin et les remplir de la farce
- verser le bouillon de poule dans le fond du plat à gratin
- puis parsemer les courgettes de gruyère râpé
- cuire au four pendant 40 minutes à 200°
- servir accompagné de riz basmati

THERMOMINOUX 2012

<http://thermominoux.over-blog.com>