

Courgettes farcies au cumin

Ingrédients

300 gr de bœuf haché

500 gr de chair à saucisse

La chair des courgettes

1 pincée de cumin séché

1 CS de cumin en poudre

1/2 bocal de sauce tomate napolitaine



Dans une sauteuse faites revenir la chair à saucisse, vider la chair des courgettes, la couper en petits morceaux et l'ajouter dans la sauteuse, faite cuire l'ensemble.

Ajouter ensuite le bœuf haché, la sauce tomate, le cumin + le cumin ne poudre, bien mélanger et faite cuire à feux doux.

Préchauffer le four à 220°C

Farcir ensuite les courgettes, et mettre au four pendant environ 45 mn.