



Courgettes farcies au feta

30 MIN. ET MOINS - RECETTES - REPAS - VÉGÉTARIEN / VÉGANE



NOMBRE DE PORTION : 4

TEMPS DE PRÉPARATION :

15 MIN

TEMPS DE CUISSON :

VARIABLE MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

- 4-5 petites courgettes
- 250 grammes de feta émiettée
- 3 c. à soupe de ciboulette hachée
- 1 gousse d'ail hachée
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Facultatif : Tomates séchées à ajouter sur le dessus avant la cuisson

Préparation

1. Préchauffer le four en position grill.
2. Mélanger la feta, la ciboulette, l'ail et 1 c. à soupe d'huile. Saler et poivrer au goût. Réserver.
3. Couper les courgettes en deux sur le long.
4. Vider un peu les courgettes en grattant avec une cuillère afin de retirer un peu de chair et les pépins.
5. Badigeonner la chair des courgettes avec un peu d'huile d'olive.
6. Ici, vous avez deux options. La première est de saisir les courgettes sur le grill pour qu'elles deviennent plus croustillantes. Partez votre BBQ ou votre poêlon à fond cannelé à feu vif. Saisir les courgettes, chair vers le bas, pendant quelques minutes. Sinon, vous pouvez les faire cuire au four plus longtemps lorsque vous les aurez garnies. Voir plus bas*.
7. Une fois les courgettes saisies, farcir les courgettes avec le mélange de feta.
8. Mettre sur une plaque à biscuits huilée.
9. Faire griller les courgettes au four pendant 10 minutes pour qu'elles soient bien dorées.

Surveillez le tout pour ne pas que les courgettes ne brûlent.

10. *Si vous n'avez pas fait préalablement griller vos courgettes, vous pouvez simplement les garnir lorsqu'elles sont crues et les envoyer au four pendant 30 à 40 minutes à 375 F.