



Petits baluchons de courgettes farcies à la ricotta

RECETTES - REPAS - VÉGÉTARIEN / VÉGANE



NOMBRE DE PORTION : 4

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MIN

TEMPS DE CUISSON : 27 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: MOYEN

CONGÉLATION: OUI

Ingrédients

- 3 courgettes moyennes
- 1 filet d'huile
- 1 contenant de 457 ml de ricotta
- 1/2 tasse de parmesan
- 1 c. table de basilic frais, ciselé
- 1 c. thé de thym frais, ciselé
- 1 oeuf, légèrement battu
- Le zeste d'un demi-citron
- Sel et poivre
- 1 tasse de sauce marinara maison ou du commerce
- 1 tasse de mozzarella, râpé

Garnitures :

- Feuilles de basilic
- Pesto au goût
- Parmesan, râpé au goût

Préparation

1. Préchauffer le four à 350 F.
2. Couper les bouts non comestibles des courgettes.
3. À l'aide d'une mandoline ou d'un économiseur, faire des longues fines tranches de courgettes.
4. Déposer les tranches de courgettes sur des plaques recouvertes de papier parchemin.
5. Huiler légèrement les tranches de courgettes. Saler et poivrer.
6. Cuire pendant 12 minutes afin de ramollir les tranches de courgettes.
7. Pendant la cuisson des courgettes, mélanger la ricotta, le parmesan, le basilic, le thym, l'oeuf et le zeste de citron.
8. Saler et poivrer.
9. Dans un grand plat allant au four, étendre la sauce marinara. Réserver.
10. Prendre 2 tranches de courgettes et déposer sur une surface propre. Elles doivent se superposer légèrement.
11. Déposer deux autres tranches de courgettes sur celles-ci dans le sens opposé pour créer une sorte de croix.
12. Déposer 2 c. table de mélange de ricotta au centre des tranches de courgettes (là, où elles se croisent).
13. Refermer le baluchon en rabattant les tranches du dessous et ensuite celle du dessus.
14. Déposer le baluchon, ouverture vers le bas, sur la sauce marinara.
15. Recommencer avec les autres tranches de courgettes.
16. Une fois tous les baluchons dans le plat de cuisson, parsemer de fromage mozzarella.
17. Saler et poivrer au goût.
18. Enfourner pendant 15 minutes au four à 350 F. Terminer la cuisson à BROIL pour griller le fromage.
19. Servir avec un peu de basilic frais, ciselé et quelques cuillères de pesto préalablement réchauffé.
20. Poivrer au besoin.