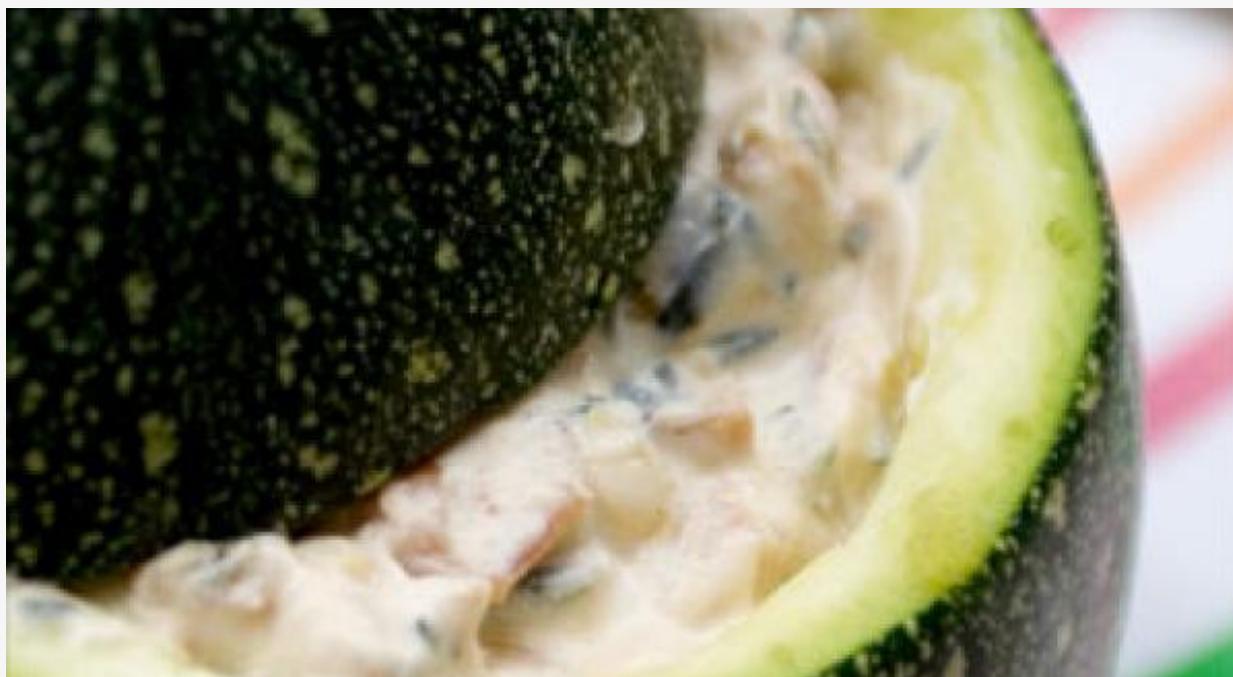




Légumes variés

Courgettes farcies mi-crues mi-cuites



15 min **5 min** **10 min** **0** **172**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les courgettes

4 **Courgette**
80 g **Lardon(s)**
100 g **Chèvre frais**
1 **Echalote(s)**
1 c. à soupe **Thym**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Préparation

- 1 Laver les courgettes.
- 2 Couper les courgettes quasiment à la base et les évider, réserver la chair.

Étape 2

Cuisson

- 1 Eplucher et émincer l'échalote.
- 2 Dans la sauteuse, faire revenir l'échalote et les lardons quelques minutes.
- 3 Ajouter ensuite la chair des courgettes et laisser cuire 10 minutes environ.
- 4 Quand la cuisson est terminée, ajouter le chèvre frais et mélanger.
- 5 Ajouter le thym frais et mélanger à nouveau.
- 6 Saler et poivrer.

Étape 3

Dressage

- 1 Farcir les courgettes de ce mélange et servir.

