



Entrées chaudes aux légumes
Courgettes farcies à la feta



45 min **15 min** **30 min** **0** **380**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour **4** personnes

**Ingrédients pour les
courgettes**

4 Courgette

Ingrédients pour la farce

400 g Feta
10 feuille(s) **Menthe
fraîche**
2 c. à soupe **Huile d'olive**
1 Poivre

Étape 1

Préparation des légumes

- 1 Préchauffer le four à 180°C (Th.6). Laver et essuyer les courgettes, les couper en deux dans le sens de la longueur.
- 2 Creuser chaque moitié délicatement avec une cuillère à soupe en évitant de percer la peau.

Étape 2

Préparation de la farce

- 1 Laver et sécher les feuilles de menthe, les ciseler finement.
- 2 Dans un bol, mélanger la feta, l'huile et la menthe en écrasant avec une fourchette. Poivrer. Remplir les courgettes et bien tasser avec une petite cuillère.

Étape 3

Cuisson

- 1 Placer les courgettes farcies dans un plat allant au four.
- 2 Enfourner pendant 30 minutes.

Étape 4

Dressage

- 1 Sortir le plat du four et servir chaud.