



Œufs

Courgettes au chèvre en coquille d'œuf



1h15 40 min 20 min 15 min 324

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Courgettes

2 **Courgette**
1 **Gousse(s) d'ail**
2 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**

Oeufs farcis

8 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
50 g **Chèvre frais**
1 **Herbes de Provence**
1 **Poivre cinq baies**
0.5 **Citron(s)**
2 c. à soupe **Huile d'olive**

Étape 1

Préparation des courgettes

- 1 Laver les courgettes, les essuyer et en éliminer les extrémités.
- 2 Les râper et les réserver dans un saladier.
- 3 Éplucher l'ail et le mettre dans une poêle avec l'huile.
- 4 Faire dorer l'ail à feu vif 1 minute, puis ajouter les courgettes râpées.
- 5 Saler, et les faire cuire 10 minutes en remuant de temps en temps.
- 6 Une fois cuites, ôter les courgettes du feu et les mettre dans un saladier.
- 7 Enlever l'ail et laisser refroidir les courgettes.

Étape 2

Préparation des oeufs et de la farce

- 1 Mettre les oeufs dans une casserole puis couvrir d'eau.
- 2 Porter à ébullition.
- 3 Dès l'ébullition faire cuire les oeufs 10 minutes.
- 4 Une fois ce temps passé, ôter les oeufs du feu, les égoutter et les faire refroidir.

- 5 Une fois les oeufs refroidis, les éplucher et les couper en deux.
- 6 Prélever délicatement les jaunes et réserver les demi-blancs.
- 7 Mettre les jaunes dans une assiette plate et les émietter à l'aide d'une fourchette.
- 8 Verser les jaunes d'oeuf émiettés dans le saladier avec les courgettes râpées.
- 9 Émietter le chèvre frais et l'ajouter aux autres ingrédients.
- 10 Puis, ajouter le zeste de citron râpé, le poivre, les herbes de Provence et l'huile.
- 11 Mélanger le tout pour faire bien amalgamer tous les ingrédients.

Étape 3

Préparation des oeufs farcis et dressage

- 1 A l'aide d'une petite cuillère, répartir la farce dans les demi-blancs d'oeufs, afin d'en couvrir toute la surface.
- 2 Au fur et à mesure, unir les demi-oeufs pour reconstituer des oeufs entiers.
- 3 Les faire reposer 15 minutes au réfrigérateur avant de les servir, afin que la farce durcisse légèrement.
- 4 S'il reste de la farce, la tartiner sur des petites tranches de pain (baguette ou pain campagne) grillées.
- 5 Servir les oeufs farcis froids ou à température ambiante.