

Légumes variés

Courgettes farcies à la brousse de brebis et menthe bardée de jambon cru


45 min 15 min 30 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

0

REPOS

463

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les courgettes farcies
4 Courgette

300 g **Brousse de brebis**

0.5 botte(s) **Menthe fraîche**

10 **Noix (cerneau)**

1 unité(s) entière(s)

Oeuf(s) entier(s)

2 c. à soupe **Parmesan**

4 **Abricot sec**

6 tranche(s) **Jambon cru**

1 c. à café **Chapelure**

2 c. à soupe **Huile d'olive**
Étape 1
Préparation des ingrédients

- 1 Découper les extrémités des courgettes puis tailler des tronçons d'environ 7 centimètres.
- 2 Egaliser les tronçons pour qu'ils tiennent droits, puis évider les tronçons de courgette à l'aide d'une cuillère parisienne.
- 3 Saler les tronçons de courgette, puis les déposer à l'envers sur une assiette pour qu'ils dégorgent.
- 4 Verser la brousse dans un saladier pour réaliser la farce.
- 5 Découper les abricots secs en petits cubes d'environ 5mm et les ajouter à la brousse.
- 6 Concasser les noix en morceaux de taille moyenne. Ils ne doivent pas être trop petits pour garder du croquant. Puis les ajouter à la brousse et aux abricots.
- 7 Effeuer la menthe fraîche.
- 8 Rouler les feuilles sur elles-mêmes et les ciseler. Puis ajouter au mélange.
- 9 Casser un oeuf dans la farce pour lier le tout et ajouter un peu de parmesan râpé.

Verser un trait d'huile d'olive et assaisonner avec du sel

- 10 et du poivre. Mélanger le tout.
- 11 Ajouter de la chapelure pour donner de l'épaisseur à la farce. Mélanger.
- 12 Utiliser une poche à douille pour dresser la farce.

Étape 2

Montage et cuisson

- 1 Préchauffer le four à 180°C (Th.6).
- 2 Quand les courgettes ont égoutté, parer le jambon cru de la même taille que les tronçons.
- 3 Poser le jambon à plat et rouler la courgette en serrant bien.
- 4 Pour éviter que le lard ne tienne pas à la cuisson, le faire tenir avec des pics en bois.
- 5 Piquer dans la chair de la courgette et pas à l'intérieur, cela n'empêchera pas la farce de rentrer dans la courgette.
- 6 Mettre un peu d'huile d'olive dans le fond du plat et disposer les tronçons de courgettes.
- 7 Couper l'extrémité de la poche à douille et farcir les courgettes.
- 8 Saupoudrer de chapelure le dessus des courgettes pour les faire gratiner.
- 9 Enfourner pendant 20 minutes.

Étape 3

Dressage

- 1 Sortir les courgettes du four.
- 2 Prendre une belle assiette de présentation et en arroser le fond d'un trait de balsamique réduit.
- 3 Retirer le pic en bois des courgettes puis les disposer sur l'assiette.
- 4 Décorer de quelques tomates cerises et d'une branche de romarin.
- 5 Arroser la présentation d'huile d'olive et saupoudrer de fleur de sel.