Thomas Brachet

Légumes variés

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

45 min	15 min	30 min	0	463
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

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. Effeuiller 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

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**

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 dégorgé, 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.