

## COURGETTES FARCIES A LA PUREE DE TOMATES

Retrouvez toutes nos recettes sur [www.panier-naturel.com](http://www.panier-naturel.com)

Facile	Coût faible
Préparation : 20 minutes	Cuisson : 30 minutes
Pour 4 personnes	1 casserole, 1 poêle,

### ***Ingédients :***

2 courgettes  
3 ou 4 tomates  
1 gousse d'ail  
Sel, poivre  
Beurre  
Chapelure ou fromage râpé  
Herbes aromatiques au choix : basilic, coriandre, etc.

### ***Préparation :***

1 - Faire bouillir une casserole d'eau. Canneler les courgettes avec un économiseur. Couper en tronçons de 4 cm de longueur. Evider le centre d'un côté seulement.

2 - Peler les tomates en les mettant 30 secondes dans l'eau bouillante puis dans de l'eau froide. Les épépiner puis les couper en petits morceaux.

3 - Faites à nouveau bouillir une casserole d'eau. Plonger les tronçons de courgettes dans l'eau bouillante salée. Laisser cuire pendant 4 minutes seulement. Les sortir et les plonger dans de l'eau froide. Réserver.

4 - Hacher la gousse d'ail. Préchauffer votre four Th.5 (150°C).

5 - Pour obtenir la purée de tomates, faire fondre un morceau de beurre dans une poêle et ajouter l'ail. Ajouter ensuite les morceaux de tomates. Tourner de temps en temps. Laisser cuire 10 minutes à feu doux. Saler et poivrer. Ajouter les herbes aromatiques ciselées.

6 - Remplir les tronçons de courgettes avec un peu de purée de tomates. Ajouter de la chapelure et une petite lamelle de beurre ou du fromage râpé. Enfourner environ un quart d'heure afin de réchauffer et faire dorer le dessus. Déguster.