

COURGETTES FARCIES A LA RICOTTA

Retrouvez toutes nos recettes sur www.panier-naturel.com

FACILE	Coût faible
Préparation : 25 minutes	Cuisson : 30 minutes
4 personnes	1 sauteuse, 1 saladier

Ingrédients :

2 courgettes*
1 oignon
200 gr d'hachis de bœuf
1 pot de ricotta
Chapelure
Pignons (facultatif)
Huile d'olive
Sel*, poivre, ail et persil

Préparation :

- 1 - Laver et couper les courgettes en deux et évider les de leur chair avec une cuillère en gardant la peau intacte.
- 2 - Eplucher et couper l'oignon en petits morceaux.
- 3 - Dans une sauteuse faire revenir l'oignon avec un peu d'ail et ajouter la viande et la chair de courgette et laisser cuire pendant 10 minutes puis laisser tiédir.
- 4 - Dans un saladier mélanger la ricotta avec du sel du poivre du persil, des pignons de pin puis ajouter à la préparation et mélanger.
- 5 - Farcir les courgettes de ce mélange et saupoudrer de chapelure puis enfourner pendant 20 minutes.
- 6 - Servir chaud avec une salade verte.