

COURGETTES AU COMTE

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

Facile	Coût faible
Préparation : 20 minutes	Cuisson : 20 minutes
Pour 4 personnes	1 cuit-vapeur, 1 sauteuse, 1 poêle, 1 four

Ingredients :

50 gr de comté râpé

2 - 3 courgettes

2 branches de céleri, 1 oignon

100 gr truite fumée

Noisettes, Coriandre, huile d'olive, sel et poivre

Préparation :

1 - Laver et enlever l'extrémité de chaque courgette. Les éplucher partiellement pour obtenir des raies de peau. Les tailler en 12 tronçons de 3 cm de haut. Evider chaque tronçon et conserver la chair. Disposer les tronçons de courgettes dans un plat, arroser d'huile d'olive, saler et poivrer. Cuire au four vapeur ou dans un cuit vapeur pendant 10 minutes.

2 - Pendant la cuisson, émincer la chair des courgettes, les branches de céleri et l'oignon.

3 - Dans une sauteuse commencer par faire revenir l'oignon dans de l'huile d'olive puis les courgettes et le céleri et laisser colorer légèrement.

4 - Concasser les noix et les faire griller à sec dans une poêle.

5 - Mélanger le tout avec la coriandre fraîche ciselée, les dés de truite fumée et le comté râpé.

6 - Farcir les tronçons de courgettes avec l'appareil obtenu. Cuire 10 minutes au four à 180°C (th 6).

7 - Rectifier éventuellement l'assaisonnement après cuisson et servir très chaud, avec une viande en accompagnement ou une salade.