



Mes courgettes farcies à la viande

Ingrédients :

- ♦ 2 oignons
- ♦ 1 cuillère à soupe de beurre ou margarine
- ♦ 1 cuillère à soupe d'huile
- ♦ 3 cuillères à soupe de pois chiches
- ♦ 3 courgettes moyennes
- ♦ sel, poivre noir, cannelle

Farce

- ♦ 1 kilo de viande hachée
- ♦ 1 oignon
- ♦ 1 oeuf
- ♦ persil haché
- ♦ sel, poivre, cannelle

Préparation :

Préparez la farce en mixant l'oignon, l'oeuf et le persil. Ajoutez les à la viande hachée, assaisonnez et mélangez le tout à l'aide des doigts.



Coupez les courgettes en 3 et creusez l'intérieur. Récupérez la chair des courgettes et mixez-la. Vous pouvez l'ajouter à votre viande hachée, cela donne un bon goût à la viande. Ne mettez pas la totalité et gardez l'autre partie pour l'ajouter dans la sauce. Salez l'intérieur des courgettes et les retourner afin qu'elles rendent du jus.



Remplir l'intérieur de viande et laisser de côté.



Mettre le beurre ou la margarine dans une marmite.

Mixez les oignons et les ajouter au beurre, laissez revenir tout doucement.

Assaisonnez.



Quand les oignons sont bien revenus, ajoutez alors le reste de la viande hachée sous forme de boules.



Laissez revenir à nouveau, ensuite recouvrez d'eau et ajoutez le reste de chair des courgettes.



La sauce va un peu réduire et devenir consistante, ajoutez alors les morceaux de courgettes farcies et laissez cuire à couvert jusqu'à cuisson complète des courgettes. La sauce doit être onctueuse.



Bon appétit !