

Courgettes farcies à la brousse

Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :20 min

Temps de cuisson/repos :30 min

Calories par portion : 162.5 Kcal

Charge glycémique par portion: 0.75

Les ingrédients

- 4.0 u Courgette ronde
- 250.0 gr Brousse de brebis
- 3.0 u Oeuf
- 1.0 u gousse ail
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre
- 1.0 cs Fines Herbes

Préchauffer le four à 210°C (Th 7)

Préparation des légumes

Laver les courgettes, couper un chapeau. Évider les à l'aide d'une cuillère afin de retirer tous les pépins. Éplucher l'ail, laver et ciseler les fines herbes.

Préparation de la farce

Séparer les jaunes des blancs d'oeufs.

Dans un saladier, mélanger la brousse avec les jaunes, les fines herbes, l'ail écrasé.

Monter les blancs en neige et les incorporer délicatement à la farce.

Saler et poivrer à votre convenance.

Cuisson

Dans un plat allant au four, mettre les courgettes évidées et les remplir de farce. Remettre les chapeaux.

Laisser cuire pendant 30 minutes

Présentation

A proposer avec une grillade.