

## Petites bouchées de courgette gratinées au parmesan

### Côté marché :

2 ou 3 courgettes (suivant la taille)

1 boîte de thon germon à l'huile d'olive (80 g)

100 g de fromage frais St Céols (rians)

1 échalote

1 cs de jus de citron vert bio

1 cc de zeste râpé de citron vert bio

5 baies roses écrasées

sel au piment d'Espelette

poivre 5 baies

12 brins de ciboulette

Parmesan



Lavez puis coupez les courgettes en tronçons d'environ 4 cm de hauteur. Videz l'intérieur en faisant attention de ne pas percer le fond. Cuire les courgettes 4 mn environ au micro-onde dans une assiette.

Pendant ce temps, faites revenir une échalote dans la poêle avec un peu d'huile, ajoutez la chair coupée en dés et laissez revenir qq minutes. Salez, poivrez.

Dans un bol, mélangez le fromage frais avec la ciboulette ciselée, sel, poivre, ajoutez le thon, mélangez bien et versez les dés de courgettes, mélangez délicatement.

Avec une cuillère, garnissez vos bouchons et déposez-les dans un plat à four. Saupoudrez de parmesan avant d'enfourner 15 mn à 200° C puis 5 mn sur position grill, surveillez-les afin qu'ils ne noircissent pas.

Cuisine Guylaine

<http://cuisineguylaine.canalblog.com>