

Station gourmande

Courgettes farcies

Rien de nouveau sous le soleil, mais c'est une version assez personnelle, j'espère qu'elle inspirera quelques-uns d'entre vous.

Pour 2 personnes
Préparation : 15 minutes
Cuisson : 50 minutes

2 courgettes rondes
250g de chair à saucisse
2 tranches de jambon de pays
250 à 280g de Patate douce
Cumin
Sucre

Préchauffez le four à 180°

Épluchez la patate douce et râpez-la, moi j'utilise un couteau, rapporté d'Asie. Ce couteau a changé "ma vie", si si je vous l'assure. À l'idée de descendre le robot pour râper des carottes, j'ai déjà acheté la barquette de carottes assaisonnées.



Alors que là, j'ouvre mon tiroir et en 5 minutes, hop, une patate douce râpée.

Dans un bol, mettez la patate douce et saupoudrez de sucre. J'ai dit saupoudrer pas 100g de sucre. La patate douce va s'attendrir, votre farce cuite sera bien plus moelleuse.

Coupez le chapeau de vos courgettes, enlevez le cœur. Je le fais à la petite cuillère, finalement l'étape la plus longue de la recette. Il faut être délicat, ne pas percer le légume. Je n'utilise pas la chair dans la farce donc direction sac de congélation pour une soupe multi légumes dans quelques jours.

Avec vos mains, mélangez la patate douce qui a commencé à rendre de l'eau.

Dans un autre bol, ajoutez la chair à saucisse, les tranches de jambon préalablement coupés finement. Ajoutez le cumin.

Je trouve que le cumin est l'épice parfaitement pour cette recette. Ayant dans mes placards le choix en moulu ou pas, j'ai choisi pas mais vous, n'en achetez pas exprès.

À ce stade, la patate douce a rendu son eau, passez la sous l'eau (pour enlever le sucre) et essorez-la avant de l'ajouter à la farce.

Avec vos mains, mélangez la farce et remplissez vos 2 courgettes.

Je ne sale pas la farce, à cause de la chair à saucisse souvent déjà assaisonnée, du jambon qui va saler à la cuisson la farce.

Je ne sale pas non plus le fond de la courgette car sinon elle va rendre de l'eau et se disloquer.

J'enfourne pour 50 minutes. Vous pouvez préparer un peu de riz mais pas trop.

J'aime le moelleux, J'aime la petite touche de cumin et j'aime un plat vite préparé, complet, chaud avec un bon équilibre entre légumes et viande.