

Courgettes rondes farcies au thon

(compil de plusieurs recettes)



Ingrédients (pour 4 personnes) :

4 courgettes rondes

1 boîte de **thon** à l'huile de 150 gr

1 **oignon**

200 gr coulis de **tomate**

1 càs d'**herbes de Provence**

Huile d'olive

Sel et poivre

Préparation :

- Couper les courgettes pour retirer un "chapeau" côté queue, et les vider, couper la chair en dés.
- Égoutter le thon et l'émietter
- Dans une poêle, faire chauffer de l'huile, puis faire revenir l'oignon haché quelques minutes.
- Ajouter la chair des courgettes, le thon et les herbes de Provence.
- Mélanger le tout et laisser cuire 5 minutes sur feu doux.
- Ajouter le coulis de tomate, sel et poivre, et laisser mijoter encore 5 minutes.
- Préchauffer le four à 180°C. Remplir chaque courgette de farce et les mettre dans un plat à gratin beurré.
- Faire cuire 40 minutes et servir aussitôt.