

# Courgette au thon

Pour 4 personnes :

4 petites courgettes (ou 2 moyennes)

200 g de thon au naturel en boîte

2 œufs

2 cornichons

2 échalotes

Moutarde

Huile d'olive

Vinaigre

Sel et poivre



\*\*\*\*\*

- Laver les courgettes et couper les extrémités.
- Faire bouillir de l'eau salée et plonger les courgettes environ 5 minutes (*vérifier la cuisson en piquant délicatement avec une fourchette*). Les courgettes doivent rester fermes.  
*Perso, je les ai cuites à la vapeur, au micro-ondes.*
- Lorsqu'elles sont cuites, les enlever de l'eau et les disposer dans un plat. Les couper en 2 dans le sens de la longueur, creuser le milieu en ôtant les graines et laisser refroidir.
- Entre temps, faire cuire les œufs. Quand ils sont cuits, enlever la coquille et les écraser avec le thon émietté, ainsi qu'avec les cornichons et les échalotes finement émincés. Saler et poivrer le mélange.
- Faire une sauce moutarde et en prélever 1 ou 2 CS pour les incorporer au mélange précédent. Garder le reste pour servir avec le plat.
- Farcir les courgettes et mettre au frais en attendant de servir.

SANDY  
BDBZ