

Courgettes farcies à la ricotta, au jambon et à la tomate

Pour 2 personnes (gros mangeurs, mais en même temps je n'avais fait que cela, pas de féculent à côté) :

- 2 grosses courgettes (vous pouvez utiliser des courgettes rondes)
- 1 gros oignon
- 120 à 150 g de jambon blanc
- 2 tomates
- 250 g de ricotta
- 1 càc d'huile d'olive
- vin blanc
- sel
- poivre
- chapelure

Laver et sécher les courgettes. Les couper en deux si vraiment elles sont longues et enlever les extrémités. Recouper les tronçons dans la longueur. Ôter leur chair à l'aide d'une cuillère et la couper en petits dés. Enlever les morceaux où il y a trop de pépins.



Eplucher et émincer finement l'oignon.

Le faire revenir dans l'huile dans une poêle anti-adhésive chaude et ajouter la chair des courgettes. Laisser cuire quelques minutes puis ajouter le vin blanc et augmenter le feu.

Couper les tomates en dés ainsi que le jambon, ajouter dans la poêle. Saler et poivrer. Laisser sur feu vif plusieurs minutes pour que l'eau s'évapore. Ajouter la ricotta, mélanger et retirer du feu.

Déposer les tronçons de courgettes dans un plat et les garnir avec la farce à la ricotta. S'il vous reste de la farce, la mettre dans le plat à côté des courgettes pour la déguster à part. Saupoudrer de chapelure.

Cuire pendant 45 min à 200°C.

