

Tubes ce courgettes farcies à la mijoteuse.

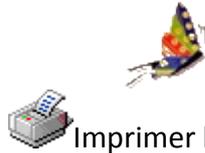


Pour 2 personnes

4 courgettes bien droites
150 g de viande hachée de veau et 150 g de viande hachée de porc
1 œuf
30 g de parmesan
1 cas de persil
½ verre de vin blanc
2 cas de concentré de tomate
1 gousse d'ail
Farine huile
Sel et poivre

Coupez les courgettes en tronçon de 4 cm, videz la partie centrale avec un vide pomme
Préparez la farce, mélangez les viandes, les bouts de courgettes râpées, l'œuf, le persil, l'ail, salez et poivrez
Farcir les tronçons, passer les dans la farine, puis les dorer sur la poêle, mettre dans la mijoteuse avec le concentré de tomates délayée dans le vin, parsemez de parmesan et laissez mijoter 3 h a low
Avec la mijoteuse seb, en low ça met directement 4 h, mais au bout de 3 h j'ai arrêté et remis warm pour garder au chaud





Imprimer la recette