

Courgettes farcies et riz

La Fournaise aux fourneaux
fournaiseaufour.canalblog.com

Que faire de belles petites courgettes rondes de Nice ou des courgettes allongées jaunes ?

Des légumes farcis bien sûr ! Plat complet, de saison et diététique.

Ingrédients :

- * 3 courgettes rondes
- * 1 courgette allongée (ici jaune)
- * 400g de chair à saucisse (de qualité)
- * 2 verres de riz
- * 1 oignon violet
- * 1 gousse d'ail
- * 1 poignée de persil
- * sel, poivre
- * huile d'olive



Préparation :

Préchauffer le four à 220°C.

Peler l'oignon et l'ail. Laver et essuyer le persil. Les mixer finement.

Mettre la chair à saucisse et ces 3 ingrédients dans un saladier. Bien mélanger avec les mains.

Préparer les courgettes en les lavant bien puisqu'on va manger la peau.

Couper légèrement le "cul" afin qu'elle soit bien stable ensuite dans le plat.

Couper un "couvercle" peu épais de l'autre côté.

A l'aide d'une cuillère à pamplemousse (elle est dentée) évider la courgette. Attention à ne pas percer la peau ou le fond donc laisser assez de chair autour (entre 5mm et 1cm d'épaisseur).

Prendre un plat à gratin suffisamment grand pour accueillir l'eau puis le riz.

Placer les courgettes dans le plat. Saler et poivrer le fond des légumes et y ajouter un peu de riz (qui absorbera l'eau de cuisson).

Remplir chaque fruit de farce et être généreux en faisant déborder la farce. Placer le chapeau dessus.

Dans le plat à gratin, mettre un peu d'huile et remplir au 2/3 d'eau. La saler et la poivrer.

Enfourner délicatement en évitant de faire tomber l'eau.

Laisser cuire 40 minutes.

Au bout de ce temps, sortir les plats à gratin et enlever les chapeaux.

Mettre 1 verre de riz dans chaque l'eau de chaque plat. Bien le répartir dans tout le fond du plat.

Enfourner à nouveau pour 30 à 40 minutes : la farce va dorer et le riz va cuire en absorbant toute l'eau. Il faudra d'ailleurs vérifier toutes les 10 minutes et ajouter de l'eau si nécessaire.

Servir bien chaud.

Astuces :

On peut prendre les courgettes que l'on veut. Il faut juste adapter ensuite les proportions de farce et le temps de cuisson.

Quand je vide les courgettes, j'enlève juste les pépins et je laisse tout le reste afin d'avoir de la courgette à manger.

Dans la farce on peut ajouter d'autres épices, du thym, 1 œuf... On peut ajouter aussi des épices, du thym et autres herbes dans l'eau de cuisson.

Lors de la cuisson, le jus de la farce déborde dans l'eau ce qui parfume le riz.

Ici j'ai pris 2 plats pour avoir beaucoup de riz mais aussi car j'avais une très grosse courgette ronde donc demandant un temps de cuisson allongé.

Il ne faut pas que l'eau qui est dans le plat dépasse l'endroit où la courgette est coupée au niveau du chapeau afin de ne pas inonder la farce.

Pour éviter de salir mon four avec un débordement intempestif, je place mes plats à gratin dans une grande tôle.

Je fais toujours mes courgettes farcies en quantité car cela se conserve très bien au frigo ou en barquette individuelle au congélateur.

