



Les Délices de Mimm

*Des recettes simples pour toutes les occasions
Mà devise : Vite, beau et bon !*



Courgettes farcies à la libanaise (Cheikh El Mehchi)



INGREDIENTS : 6 personnes

350 g de viande hachée
6 courgettes
1/2 botte de persil
1 poignée de pignons
1/1 càc de 7 épices
1 càs de chapelure
3 càs d'huile d'olive
1 grande boîte de tomates concassées

PREPARATION :

Mélanger la viande hachée avec la chapelure, le persil haché, 1 càs d'huile et les pignons préalablement torréfiés, saler, poivrer et ajouter le 7 épices.

Gratter la peau des courgettes et évider le centre avec un vide courgette ou un vide pomme. Rincer les courgettes et les sécher.
Farcir les courgettes avec le mélange de viande hachée.

Dans une grande poêle, faire revenir les courgettes farcies de tous côtés dans l'huile restante.

Ajouter la boîte de tomates, couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant une heure en les tournant de temps en temps.

Servir avec du riz.

Les Délices de Mimm

<http://www.delicesdemimm.com/>