

La Courg'cous

Pour 4 personnes :

4 courgettes rondes moyennes

1 sachet de légumes pour couscous surgelés

100 g de graines de couscous moyennes

6 merguez cuites

1 brique (40 cl) de coulis de tomate

1 petite boîte de concentré de tomates

Épices à couscous

Sauce pimentée (fac)



- Laver et couper le haut (*côté pédoncule*) des courgettes et réserver les chapeaux.
- Évider les courgettes en ôtant les graines et les faire cuire à la cocotte minute, pendant 10 minutes. Les faire refroidir à l'envers sur un plat, sur du papier absorbant.
- Pendant la cuisson des courgettes, faire cuire les légumes de couscous et les graines de semoule, selon les indications des paquets. Assaisonner au goût, avec les épices à couscous pour les légumes, sel et poivre pour la semoule. Réserver.
- Préparer la sauce tomate, en mélangeant le coulis de tomate, le concentré de tomate et la sauce pimentée (*éventuellement*). Réserver.
- Couper les merguez cuites en petits morceaux. Réserver.
- Procéder au montage des courg'cous :
 - Dans le fond de chaque courgette, déposer 1 à 2 CS de légumes de couscous. Recouvrir avec 1 CS de sauce tomate.
 - Disposer des morceaux de merguez (*en tassant un peu*) jusqu'au $\frac{3}{4}$ de la courgette. Recouvrir avec 1 CS de sauce tomate.
 - Remplir avec de la semoule, jusqu'en haut de la courgette et verser 1 CS de sauce tomate.
 - Terminer par quelques légumes et quelques morceaux de merguez et couvrir avec le chapeau. Remettre à réchauffer 10 à 15 minutes, au four, à 180°C.

