

Courgettes farcies au chèvre

Une petite recette estivale, même si on doit faire chauffer le four avec cette chaleur, quand on les a dans l'assiette, ça rafraichit, et très léger.

Ingrédients :

- 4 courgettes rondes
- une bûche de fromage de chèvre
- de la viande de boeuf
- 1 oignon
- du persil
- 2 tomates

Faire revenir l'oignon dans la poêle avec de l'huile d'olive, la viande de boeuf, le persil, et les tomates, Mixer le tout pour obtenir la farce.

Creuser les courgettes, saler, poivrer et retourner les qu'elles se vident de leur eau.

Mettre les courgettes dans un plat à gratin sur un filet d'huile d'olive, remplir les courgettes de farce et recouvrir de 2 à 3 tranches de chèvre.

Saupoudrer un peu de persil ou basilic frais.



Enfourner pendant 30 min à 200 ° et c'est prêt !