

Courgettes farcies bœuf-emmental

Plat principal

Ingrédients (pour 3 personnes) :

- 3 grosses courgettes rondes
- 300 g de viande hachée de bœuf
- 75 g d'emmental râpé
- 3 échalottes
- 240 g de riz demi-complet
- Sel, poivre



Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 30 min

Préparation :

1. Faire préchauffer le four à 220°C.
2. Couper le reste de tige, et jetez-le.
3. Couper ensuite le haut de la courgette (pour faire un chapeau de 0,5 cm d'épaisseur).
4. A l'aide d'une petite cuillère, vider les courgettes et réserver l'intérieur des courgettes.
5. Préparer la farce : mélanger la viande hachée, l'emmental râpé et les échalottes émincées. Assaisonner.
6. Farcir les 3 courgettes avec cette farce. La farce doit légèrement dépasser. Déposer le haut des courgettes par-dessus.
7. Ajouter le riz et l'intérieur des courgettes coupé en petits morceaux. Ajouter de l'eau à raison de 1,5 fois le volume du riz.
8. Enfourner au four 30 minutes (220°C).
9. Servir les courgettes puis le riz préalablement assaisonné après cuisson. Déguster !

Conseils :

- Cette recette correspond au temps de cuisson du riz demi-complet. Choisissez un riz dont le temps de cuisson est de 15-20 minutes. Pour du riz complet, le précuire au préalable.