

COURGETTES ET POIVRONS FARCIS AU POULET



Pour 2 personnes :

- 2 belles courgettes
- 2 beaux poivrons rouges
- 2 filet de poulet
- 1 oignon
- 15 cl de coulis de tomate
- 1 c. à soupe d'huile d'olive extra-vierge
- 1 c. à café de curry
- Sel, poivre

Faites revenir l'oignon pelé et émincé dans l'huile d'olive avec les filets de poulet coupés en morceaux. Salez, poivrez et ajoutez le curry. Mélangez bien.

Pendant ce temps, préchauffez votre four à 170°C, coupez les courgettes dans le sens de la longueur. Epépinez-les et creusez-les en mettant la chair récoltée dans votre mixeur.

Epépinez et creusez les poivrons.

Lorsque le poulet et l'oignon sont bien revenus, mettez-les dans le bol du mixeur puis ajoutez le coulis de tomate. Hachez jusqu'à obtenir une farce homogène et remplissez vos courgettes et poivrons.

Déposez les légumes dans un plat allant au four et enfournez 15 minutes. Servez.