

Courgettes farcies végétariennes



<http://www.lesrecettesdejuliette.fr>

Ingrédients, pour 4 personnes

- 4 courgettes rondes (vertes ou jaunes)
 - 2 belles tomates
 - 1 gros poivron
 - 2 échalotes
 - 1 gousse d'ail
- 2 c. à s. de protéines de soja texturées
- 1 c. à s. de thym et d'origan séchés
 - Huile d'olive
 - Sel de mer
 - Poivre du moulin

La recette de Juliette

1. Laver les courgettes. Couper un chapeau puis vider le coeur de chaque courgette à l'aide d'une cuillère (pour faciliter la chose, je fais quelques incisions au centre avec un couteau pointu). Réserver la chair.
2. Graisser un moule et y déposer les courgettes évidées et leurs chapeaux. Enfourner pour 20 minutes dans un four préchauffé à 180°.
3. Emincer les échalotes et l'ail. Eplucher les tomates et le poivron (à l'aide d'un économe à dents) et les couper en petits dés. Couper également la chair de courgette.

4. Faire revenir l'échalote dans une grande poêle généreusement huilée pendant 2 minutes. Y ajouter les légumes, mélanger et laisser cuire à couvert et à feu moyen pendant 15-20 minutes, jusqu'à ce que toute l'eau ait presque disparu. En fin de cuisson, ajouter les protéines de soja texturées et laisser cuire 5 minutes supplémentaires (elle vont alors se gorger de jus et se réhydrater).
5. Farcir les courgettes avec les légumes, couvrir avec les chapeaux et enfourner pour 10 minutes à 180°C. Déguster au sortir du four, bien chaud.