



## Courgettes farcies

### LA CUISINE DE BOOMY



Pour 6 pers / 4 spl ou 5 pp par pers

- 6 courgettes rondes ou 6 tronçons de grosses courgettes (jaunes pour moi)
- 500 gr de bœuf haché à 5% de mg
- 3 tranches de pain de mie sans croûte
- 2 œufs
- 1 bouillon cube de bœuf
- 1 cs de concentré de tomate
- ½ oignon
- Sel, poivre
- Persil
- Thym
- 1 feuille de laurier
- 500 ml d'eau

Couper le haut des courgettes et creuser l'intérieur ou couper les courgettes en tronçons et creuser l'intérieur

Mettre le pain de mie dans un bol d'eau froide et laisser le pain s'imbiber d'eau quelques secondes. Pendant ce temps battre les œufs en omelette. Rajouter le pain de mie que vous aurez préalablement pressé entre vos mains afin d'extraire le maximum d'eau. Mélanger énergiquement pour broyer le pain de mie. Personnellement j'utilise mon robot kitchen'aid pour cette étape. Ajouter ensuite la viande, le persil, saler poivrer et bien mélanger le tout.

Verser l'eau dans la cuve du Cookeo.

Rajouter le bouillon cube, l'oignon coupé en quartier, Le concentré de tomate, et la feuille de laurier. Mélanger. Remplir les courgettes avec le hachis et placer les dans la cuve.

Saler, poivrer et saupoudrer de thym.

Lancer une cuisson rapide pour 13 minutes.