

Courgettes farcies au quinoa et aux herbes

Pour 4 personnes

4 courgettes rondes

80g de quinoa

8 feuilles de sauge

1 gousse d'ail

40g de feta

1 cuil à café de [nora](#)

sel

huile d'olive

Portez un grand volume d'eau à ébullition.

Lavez les courgettes, coupez-leurs la tête (c'est ça le moment barbare de la recette!!) et évidez-les. Plongez les courgettes dans l'eau bouillante et laissez-les 10 minutes, après quoi, sortez-les de l'eau et égouttez-les.

Faites cuire le quinoa, 15 minutes dans de l'eau bouillante et égouttez-le.

Préchauffez le four à 200°C.

Coupez la chair des courgettes en petits morceaux, salez-les puis faites-les revenir avec les feuilles de sauge et la gousse d'ail dans un filet d'huile d'olive. Mélangez ceci avec le quinoa, la nora et la feta coupée en morceaux.

Garnissez les courgettes avec cette farce, déposez-les dans un plat à gratin, recouvrez-les de leurs chapeaux et enfournez à 200°C pendant 20 minutes.