

## COURGETTES FARCIES A LA VIANDE (thermomix)



Pour mon Coup de cœur du dimanche une recette de [Asmaa Cuisine](#)

### Ingrédients :

- 4 courgettes ou 1 grosse courgette
- 300 g de viande hachée
- 2 petits oignons (150 g)
- 3 tomates ( 450 g de pulpe de tomates)
- 20 g d'huile d'olive
- 3 gousses d'ail hachées
- 1 œuf
- 1 c à s de concentré de tomate
- 1 c à s de persil haché
- 1 c à c de curcuma
- 1 c à c de paprika
- 1 c à c de cumin
- Sel et poivre

### Préparation :

- Laver les courgettes et les couper dans le sens de la longueur, puis les évider délicatement avec un couteau ou une petite cuillère
- saler un peu le fond et mettre de côté
- mettre dans le bol, les oignons coupés en deux
- puis mixer 5 secondes à vitesse 5
- racler les parois du bol avec une spatule
- ajouter l'huile d'olive et la chair des courgettes ( environ 200 g)
- puis faire revenir 5 minutes à 120° vitesse 1
- ajouter ensuite la pulpe de tomates, l'ail, le persil, le curcuma, le paprika, sel, poivre
- laisser mijoter 10 minutes à 120° vitesse 1
- ajouter la viande, le cumin, l'oeuf, le concentré de tomate
- puis mijoter 10 minutes à 100° en sens inverse vitesse 1
- Dans un plat allant au four, mettre un filet d'huile d'olive
- puis déposer dessus les courgettes garnie avec la préparation
- parsemer de fromage râpé
- Mettre dans un four préchauffer à 200° pendant environ 20 minutes

*Si vous réalisez une de mes recettes, dites moi ce que vous en pensez afin que je puisse apporter des améliorations*

THERMOMINOUX 2018

<http://thermominoux.over-blog.com>