

COURGETTE FARCIE (thermomix et cake factory)



Pour mon Coup de cœur du dimanche une recette de Camcath sur l'application CAKE FACTORY. J'ai juste rajouté quelques épices

Ingrédients :

- 1 courgette
- 350 g viande de bœuf hachée ou de farce à légumes
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 10 g d'huile d'olive
- sel et poivre
- 1 boîte de tomate pelée au jus
- 1 c à c de cumin
- 1 c à c de curcuma
- 1 c à c de paprika
- quelques feuilles de basilic
- gruyère râpé
- 50 ml de vin blanc

Préparation :

- Laver la courgette
- Couper les extrémités
- Couper la courgette en deux dans le sens de la longueur
- Enlever ensuite les pépins.
- Creuser ensuite votre courgette en gardant la chair
- Disposer la courgette dans le plat anti-adhésif du Cake Factory
- mettre dans le bol, les oignons coupés en deux et l'ail
- 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
- puis faire revenir 5 minutes à 120° vitesse 1
- ajouter la viande, les épices, sel et poivre
- puis mijoter 10 minutes à 120° en sens inverse vitesse 1
- ajouter ensuite la pulpe de tomates, l'ail, les feuilles de basilic, sel, poivre
- laisser mijoter 10 minutes à 120° en sens inverse vitesse 1
- Remplir les deux moitiés de la préparation au bœuf
- Mettre du gruyère sur le dessus à votre convenance
- ajouter le vin blanc dans le fond du plat
- Mettre en cuisson en mode P6 pendant 1h10 à 180°C

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

THERMOMINOUX 2021

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