

Courgettes farcies à la viande hachée

temps de préparation 10 mn
temps de cuisson 50 mn
temps de repos -



Pour 4 personnes

4 courgettes
400 g de viande hachée
2 cuillères à soupe de concentré de tomates
4 cuillères à soupe de persil
4 cuillères à soupe de menthe verte fraîche
1 oignon
huile d'olive
sel
poivre



Préchauffer le four à 180°C.

Laver et couper les courgettes en 2 dans le sens de la longueur. Evider les courgettes et récupérer la chair. Ranger les courgettes dans un plat allant au four.

Eplucher et émincer l'oignon.

Dans une sauteuse faire chauffer l'huile d'olive et y faire revenir, l'oignon et la chair de courgette environ 5 minutes. Ajouter le concentré de tomates, les herbes, la viande du sel et du poivre. Bien mélanger et retirer du feu.

Garnir les demies courgettes de la préparation à la viande, verser 1 verre d'eau et enfourner pour 45 minutes.