

## ... JUSQU'AU DINER

RECETTE du JEUDI 7 mai

### Courgette farcie végétarienne

INGREDIENTS pour 4 personnes :

- 200g fromage de chèvre frais
- 2 grandes courgettes
- 2 tomates
- 2 gousses ail
- 1 cuil. à soupe huile d'olive
- 1 branche de sauge
- 1 pincée piment d'Espelette
- Sel
- Poivre



PRÉPARATION : (15 mn / Cuisson 20 mn)

- Lavez et séchez les courgettes. Coupez-les en 2 dans la longueur, puis en 4 tronçons. Evidez-les et récupérez la pulpe.
- Dans une jatte, mélangez le fromage de chèvre avec du sel, du poivre et une pincée de piment d'Espelette.
- Ajoutez les tomates coupées en petits dés et l'ail écrasé. Préchauffez le four à 200 °C.
- Farcissez chaque tronçon de courgette de préparation au fromage. Effeuillez la sauge et nappez d'huile d'olive.
- Enfournez pour 20 min, servez chaud.

#### ASTUCE :

Si vous n'aimez pas le fromage de chèvre, ou simplement pour varier les plaisirs, remplacez-le par de la ricotta ou de la brousse.



**BON APPETIT !**