

recette écomiam

COURGETTES SURPRISES



4 pers.



15 min



45 min

Ingrédients

Surgelés écomiam

- 500 g de farce à tomate décongelée
- 100 g de chorizo tranché

Épicerie / Marché

- 4 courgettes rondes
- 1 boule de mozzarella
- sel & poivre

Préparation

- Coupez le chapeau des courgettes et retirez la chair.
- Coupez la chair des courgettes grossièrement.
- Faites de même avec le chorizo.
- Coupez quatre gros morceaux de mozzarella et le reste en petits morceaux.
- Faites revenir le chorizo, ajoutez la chair des courgettes et la farce à tomate, mélangez bien.
- Salez et poivrez les courgettes, remplissez la courgette de moitié avec la farce.
- Placez un morceau de mozzarella au centre des courgettes.
- Ajoutez de nouveau de la farce.
- Disposez les courgettes dans un plat allant au four.
- Parsemez les petits morceaux de mozzarella sur les courgettes, recouvrez avec les chapeaux.
- Ajoutez le reste de farce autour des courgettes.
- Placez au four à 210°C pendant 45 min.

Cette recette peut être réalisée avec des poivrons ou des tomates.

Bon appétit !