



Mes courgettes farcies au micro-ondes

Ingrédients :

- 4 courgettes rondes
- 500 g de viande hachée (celle à 5% MG)
- 1 gros oignon
- 1 oeuf
- persil
- sel
- poivre noir
- cannelle

Préparation :

Laver et évider les courgettes en conservant la chair. Saler l'intérieur et les retourner.

Pendant ce temps, préparer la viande hachée. Dans le hachoir, mettre l'oignon, l'oeuf et le persil. Hacher finement. Hacher également la chair des courgettes. Ajouter le tout à la viande hachée. Assaisonner de sel, poivre noir et un tout petit peu de cannelle. Malaxer le tout.

Remplir les courgettes de cette farce et les mettre dans un plat allant au micro-ondes. J'ai utilisé mon combi ultra plus de Tupperware. Ne rien ajouter dans le plat, car les courgettes en cuisant vont lâcher du jus. Rajouter les chapeaux des courgettes sur le dessus de la viande.

Faire cuire au micro-ondes pendant 20 à 25 mn. Vérifier que les courgettes sont bien cuites en les piquant à l'aide d'un couteau.

Bon appétit !