



Mes courgettes farcies au poivrons/parmesan

Ingrédients :

- **6 petites courgettes rondes j'ai utilisé 2 courgettes normales que j'ai coupé en 3 morceaux**
- **1 oignon blanc**
- **1/2 poivron rouge (j'ai utilisé des poivrons jaunes, verts et rouges surgelés)**
- **1/2 poivron jaune**
- **2 cuillères à soupe de parmesan râpé**
- **huile d'olive, sel, poivre**

Préparation :

Couper chaque courgette en 3 morceaux, les creuser avec une cuillère, en faisant attention à ne pas les transpercer, réserver la chair et faire cuire le reste au cuit-vapeur pendant 20 minutes. Comme je ne possède pas de cuit-vapeur, je les ai fait cuire dans le haut de mon couscoussier.

Faire revenir les poivrons coupés en dés ainsi que l'oignon 5 minutes à la poêle. Je n'ai pas coupé les poivrons en dés car ils sont vendus surgelés en lanières. Je l'ai donc laissé tels quels.

Puis ajouter la chair des courgettes en continuant la cuisson 20 minutes.

Saler, poivrer et, hors du feu, mélanger avec le parmesan.

Remplir les courgettes avec le mélange et les disposer sur une plaque recouverte de papier sulfurisé pendant 20-25 minutes au TH 6/7. IL faut que le parmesan soit légèrement doré.

Servir chaud accompagné d'une salade, bon appétit !