



<http://cuisine-plaisirs.wifeo.com/>

. Courgette ronde farcie .



Ingrédients pour 1 personne :

- 1 courgette ronde
 - 1 tomate
 - 1/4 oignon jaune
 - 125 g de chair à saucisses
 - Huile d'olive
 - Sel, poivre, cumin, herbes de Provence
-
- Ciseler finement l'oignon, détailler en dés 1/2 tomate, émietter la chair à saucisses
 - Ouvrir le chapeau de la courgette, évier l'intérieur, réserver
 - Dans une sauteuse huilée, faire revenir la chair à saucisses, l'oignon, les dés de tomates
 - Saler et poivrer, rajouter la pulpe évidée de la courgette. Faire cuire le tout pendant 15 min.
 - Préchauffez le four à 210°C th.7. Farcir la courgette de la préparation
 - Enfourez pendant 35 min sur le haut du four. Servir avec du riz

