



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

. Courgettes farcies au steak épicé .



© Manou / cuisine-plaisirs

Ingrédients :

- 100 g de fromage blanc 0% MG
- 100 g de salsa dip Old El Paso
- 2 belles courgettes
- 200 g de steak haché 5% MG
- Sel, poivre, cumin

- faire cuire les steaks hachés à la poêle sans matière grasse
- Parsemer de cumin et continuer la cuisson des steaks
- Laver et couper les courgettes en 2 dans le sens de la longueur
- Retirer les pépins à l'aide d'une petite cuillère, saler et poivrer
- Dans un saladier mélanger la viande hachée finement, la sauce salsa dip et le fromage blanc
- Remplir les courgettes avec cette farce, disposer dans un plat allant au four
- Enfourner à four préchauffé à 200°C th. 8 pendant 30 minutes



© Manou / cuisine-plaisirs



© Manou / cuisine-plaisirs



© Manou / cuisine-plaisirs