



# Courgettes farcies

Doulma

RECETTE proposée par NABILA et FATIHA

## Ingrédients:

- 7 courgettes moyennes variété vert clair ou comme sur la photo (cf au Marché Croix de Chavaux)
- 1kg de viande hachée (de bœuf)
- 2 œufs
- 2 gros oignons blancs
- 1 botte de persil plat
- Riz blanc préalablement trempé : 1 verre
- 1 tomate
- Sel
- Poivre
- Cannelle : 1 cc rase
- Huile : 3 csp

**Ustensiles** : marmite, couteau pointu

## Préparation

### 1. Préparation de la viande hachée :

- Incorporer le riz à la viande hachée.
- Ciseler grossièrement la botte de persil et l'oignon.
- Incorporer une part de persil et d'oignon à la viande hachée.
- Réserver l'autre part de persil et d'oignon.
- Rajouter du sel et du poivre selon votre goût et une cuillère à café rase de cannelle dans la viande.

### 2. Préparation des courgettes :

- Les couper en morceaux de 4 à 5 cm.
- Evider largement chaque morceau pour enlever la chair – sans creuser de part en part : laisser une extrémité du morceau de courgette intacte.
- Saler chaque morceau de courgette.

- Farcir les morceaux de viande hachée en les remplissant généreusement – tasser bien la farce.
- Faire 3 fentes verticales dans chaque morceau farci.

### 3. Préparation de la marmite :

- Verser les 3 cuillérées d'huile dans la marmite
- Rajouter le persil et l'oignon ciselé qui n'a pas été incorporé à la viande hachée
- Ciseler grossièrement l'oignon restant et le verser dans la marmite
- Faire revenir le tout dans l'huile
- Rajouter de l'eau
- Peler la tomate, la couper en morceau et l'ajouter à la préparation
- Chauffer la marmite
- Quand la préparation est chaude déposer chaque morceau verticalement dans la marmite.

**Faire cuire 20 minutes environ**



**RÉGALEZ-VOUS !**

S'il reste de la viande hachée, vous pouvez faire un **TAGINE**.

## **Recette du TAGINE** proposée par NABILA et FATIHA

- Faire des boulettes et réserver.
- Peler 2 pommes de terre (ou plus) et les couper en quartiers et réserver.
- Peler 1 oignon rouge et le ciseler.
- Peler une tomate et la couper en quartiers.
- Dans une casserole, verser un peu d'huile pour faire revenir l'oignon rouge et la tomate.
- Rajouter une pincée de curcuma, de gingembre et de cumin et du sel.
- Mélanger la préparation.
- Verser les pommes de terre dans la casserole.
- Laisser cuire.
- Quand les pommes de terre sont quasi-cuites, rajouter les boulettes de viande et laisser mijoter quelques minutes.

**Le tagine est prêt !**

### **Commentaires :**

- Marie : plats qui se préparent facilement à plusieurs car chacun peut faire qqchse, tout en échangeant, donc des recettes conviviales !

Plats fondants-la pomme de terre et la variété de courgette utilisées y sont pour beaucoup ; et savoureux à cause des herbes et des épices bien choisies !