

Courgettes farcies (végétariennes)

INGREDIENTS

pour 4 personnes

400 g aubergines

500 g courgettes

un petit oignon

une gousse d'ail

Huile d'olive

Sel, Poivre

herbes aromatiques (thym, romarin, marjolaine ...)

Parmesan

une tranche de pain

Couper les courgettes à moitié en longueur, évider-les. Les faire cuire à la vapeur 5 minutes max. Bien égoutter.

Couper les aubergines en petits dés et les faire sauter à la poêle avec un filet d'huile, l'ail, l'oignon, les herbes, sel et poivre. Laisser refroidir.

Couper la tranche de pain en petits dés. Chauffer un filet d'huile dans une poêle, ajouter les dés de pain et faire dorer en remuant. Une fois bien dorés et croustillants égoutter sur du papier absorbant.

Mélanger les dés d'aubergines avec 4 cuillères à soupe de parmesan.

Remplir les courgette avec cette farce, déposez-les dans un plat à four huilé, Saupoudrer avec la mie croquante et enfourner th.6 pendant 20 minutes.