



Cuisine et
dépendances

Courgettes rondes farcies au pain



Bon, on se reprend, après le [fondant au nutella](#) anti-dunkanien d'hier, j'avais bien besoin d'un plat léger pour compenser ce dessert imposant. Sur l'exemple des [poivrons farcis au fromage blanc](#), je vous propose une autre farce légère, à base de pain rassis, ce qui permet de plus de recycler les restes de pain dur.

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 4 petites courgettes rondes
- 100 g de pain rassis
- 2 œufs
- 75 g de fromage à goût fort : Comté ou Beaufort par exemple
- 2 gousses d'ail
- 1 cuil à soupe d'estragon
- 2 cuillères à soupe de moutarde à l'ancienne
- sel et poivre blanc

Préparation :

Préchauffer le four à 210°C (th.7).

Couper un chapeau à chaque courgette, mettre dans un plat et placer au micro-ondes durant dix minutes pour les faire précuire. On peut sinon les faire pocher 10 minutes dans l'eau bouillante salée. Laisser tiédir ensuite et creuser chaque courgette pour récupérer la chair.

Mélanger la chair de courgette avec le pain rassis et laisser reposer quelques minutes pour que la

mie s'empaigne du jus de courgette.

Peler l'ail et râper le fromage.

Mettre dans un bol de mixeur les courgettes, le pain, l'ail, les œufs, la moutarde, l'estragon, le sel et le poivre. Mixer le tout pour obtenir une farce fine et homogène A jouter le fromage râpé.

Saler légèrement l'intérieur de chaque courgette. Garnir de farce en les remplissant complètement. Déposer les courgettes dans un plat à gratin.

Enfourner et laisser cuire 35 à 40 minutes.

Servir et déguster bien chaud.

Le 14 août 2010 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2010/08/14/18807114.html>