

# Courgettes farcie et riz

**Pour 6 personnes :**

**Ingrédients :**

- 6 courgettes ronde
- 350g de farce à légumes
- 1 oignon
- 3 cuillère à soupe de chapelure
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 80g d'olives noires dénoyautées et découpées en rondelles
- 4 anchois
- 2 cuillères à soupe de concentré de tomates
- 1 cuillère à soupe de persil
- 400g de riz
- 75cl de bouillon de volaille
- 200g de sauce tomate Picard

- 1.** Préchauffer le four à 180°.
- 2.** Couper le chapeau des courgettes et les évider à l'aide d'une cuillère à café.
- 3.** Peler et émincer l'oignon et le faire revenir avec l'huile d'olive et la chair à saucisse dans une sauteuse à feu doux.
- 4.** Ajouter la sauce tomate, le concentré, la chapelure, les anchois puis laisser mijoter une quinzaine de minutes.
- 5.** Mixer la préparation et ajouter le persil avec les olives puis bien mélanger et farcir les courgettes.
- 6.** Mettre le riz cru avec le bouillon dans un plat à gratin puis déposer les courgettes farcies et enfourner une bonne heure.

