

Courgettes farcies 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.

