

COURGETTES

 42 minutes

farcies

Ingredients:

- 2 grosses courgettes
- 350 g de chair à saucisse prête à farcir
- 150 g de coulis de tomate
- 20 g de parmesan râpé
- Origan
- sel et poivre

Instructions:

1. Coupez les courgettes en deux dans la longueur et évidez-les légèrement. Hachez la chair récupérée.
2. Versez le coulis de tomate au fond d'un plat à four. Déposez les courgettes dans le plat et garnissez-les avec la farce. Saupoudrez le parmesan et de l'origan. Enfourez 35 minutes à 190°C.



Quantité: 2 personnes

Préparation: 9 minutes

Cuisson: 35 minutes

Valeurs pour 100 g

Calories : 110 kcal

Protéines : 9 g

Glucides : 5 g

Dont sucres : 2 g

Lipides : 6 g

Fibres : 2 g

Fer : 1.8 mg

→ 1 portion : 420 kcal