CUISINE & PARTAGE

COURGETTES FARCIES AU QUINOA

4 PERSONNES	20-30 MIN MINUTES	20 MINUTES	NIVEAU FACILE

LISTE DES INGRÉDIENTS

- 4 BELLES COURGETTES
- 250 G DE QUINOA
- 500-600G DE CHEVEUX D'ANGE
- (OPTIONNEL)
- 1 BOÎTE DE PULPE DE TOMATE
- 1 OIGNON
- HERBES AROMATIQUES AU CHOIX (SAUGE, SARRIETTE, ROMARIN OU HERBES DE PROVENCE)
- 1 PINCÉE DE PIMENT D'ESPELETTE
- FETA OU PARMESAN
- HUILE D'OLIVE

PRÊT, FEU, À VOTRE TABLIER

1. LAVEZ LES COURGETTES, COUPEZ-LES EN DEUX DANS LA LONGUEUR, VIDEZ-LES
2. FAITES REVENIR L'OIGNON ÉMINCÉ DANS UN FILET D'HUILE D'OLIVE. PUIS RAJOUTEZ LA VIANDE
3. UNE FOIS CUITE, AJOUTEZ LA CHAIR DES COURGETTES, LAISSEZ CUIRE 10 MINUTES.
4. EN ATTENDANT, FAITES CUIRE LE QUINOA SELON LES INDICATIONS DU PAQUET.
5. AJOUTEZ À LA POÊLE LA PULPE DE TOMATE, LES HERBES, LE PIMENT, UN PEU DE POIVRE
6. LAISSEZ MIJOTER 5 À 10 MINUTES.
7. INCORPOREZ LE QUINOA À LA PRÉPARATION, MÉLANGEZ BIEN.
8. GARNISSEZ LES COURGETTES AVEC LA FARCE.
9. POUR PLUS DE GOURMANDISE, AJOUTEZ DU PARMESAN OU DE LA FETA SUR LE DESSUS.
10. ENFOURNEZ 20 À 30 MINUTES À 180°C

CETTE RECETTE SE RÉALISE AVEC OU SANS VIANDE

#MARCHEFRAISORGEVAL #TRESBONAUQUOTIDIEN