

Courgettes farcies à la méditerranéenne



Découvrez notre délicieuse recette de courgettes farcies à la méditerranéenne. Inspirée des saveurs de la Méditerranée, cette recette vous offre une combinaison savoureuse d'herbes aromatiques, de légumes vibrants et d'épices relevées, pour une expérience culinaire exquise.

Préparation 5 min
Cuisson 40 min
Portions 4
Nutrition Facts (per serving)
Calories 320
Lipides 14
Glucides 38
Fibres 12
Protéines 18
Sodium 660

Ingrédients

- 4 grosses courgettes, coupées en deux sur la longueur
- 15 ml (1 c. à table) d'huile végétale
- 1 oignon jaune, en petits dés
- 2 gousses d'ail hachées finement
- 3-4 branches de thym frais, effeuillées

- 1 gros casseau de 680 g de tomates cerise, coupées en deux
- 60 ml (¼ tasse) de tomates séchées dans l'huile, égouttées, hachées
- 60 ml (¼ tasse) d'olives Kalamata dénoyautées, hachées
- 1 conserve de 398 ml (14 oz) de lentilles, rincés et égouttés
- 80 ml (? tasse) de basilic frais, ciselé, divisé
- 125 ml (½ tasse) de fromage parmesan frais râpé, divisé
- Poivre et sel, au goût

Note : Pour une version réduite en sodium, remplacez le fromage parmesan par un fromage ayant moins de 150 mg de sodium par portion de 30 g par exemple, de type St-Paulin léger ou PC Menu Bleu.

Préparation

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Placer la grille au centre du four.
2. À l'aide d'une petite cuillère, gratter l'intérieur des demi-courgettes afin de créer une cavité sur toute la longueur. Déposer dans un plat rectangulaire allant au four.
3. Hacher la chair et réserver.
4. Chauffer une grande poêle à feu moyen-doux et ajouter l'huile.
5. Faire suer l'oignon pendant quelques minutes ou jusqu'à translucide.
6. Ajouter l'ail, le thym frais et les tomates. Laisser compoter pendant 10 ou 12 minutes, en remuant à l'occasion.
7. Ajouter les tomates séchées, les olives, les lentilles, la moitié du basilic, la moitié du parmesan, la chair de courgette et poursuivre la cuisson 2 minutes. Assaisonner au goût et réserver.
8. Avec une petite cuillère, garnir les demi-courgettes de la farce. Versez un fond d'eau dans le plat d'environ 1 cm (? po) et enfournez pendant 25 minutes ou jusqu'à ce que les courgettes soient al dente.
9. Laisser tiédir pendant 10 minutes. Garnir du restant de basilic, du fromage parmesan et déguster.

Notes



Catherine Clément-Dumas – Nutritionniste Diététiste à Vaudreuil et Valleyfield
Nutritionniste - Diététiste à Vaudreuil-Dorion