

Courgette farcie et riz

Pour 6 personnes :

Ingrédients :

- 6 courgettes ronde
- 500g de chair à saucisse assaisonnée par le boucher
- 1 oignon
- 6 cuillère à soupe de chapelure
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 400g de riz
- 75cl de bouillon de volaille
- 1 boîte de tomates concassées Mutti

- 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 les tomates et la chapelure puis laisser mijoter une quinzaine de minutes.
- 5.** Mixer la préparation 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.

