

Fiche recette 35

Chayottes farcies au Parmesan.

(Plat végétarien). Préparation : 40 minutes - Cuisson : 10 minutes



Ingrédients pour 4 personnes.

4 chayottes, 1 bouquet de cerfeuil, 1 ou 2 gousses d'ail, 10 cl de crème fraîche, 100 g de parmesan, 2 cuillers à soupe de chapelure, du sel et du poivre.

Préparation & Cuisson.

Faire cuire les chayottes dans l'eau bouillante salée pendant 30mn environ. Peler et hacher l'ail. Râper me Parmesan.

Lorsque les chayottes sont cuites, les couper en deux et les évider avec une petite cuillère. Hacher la chair des chayottes et la faire suer dans de l'huile chaude avec l'ail et une pointe de sel. Ajouter la crème fraîche puis baisser le feu et continuer à chauffer 2 mn de plus. Laisser refroidir la préparation puis ajouter le poivre, le cerfeuil haché, la chapelure et la moitié du Parmesan. Bien mélanger. Vérifier l'assaisonnement et farcir chaque moitié de chayotte avec ce mélange. Saupoudrer du reste du Parmesan et enfourner sous le grill quelques minutes.