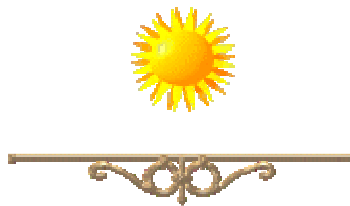


## Fiche recette 6

### **Petites Courgettes farcies aux Pignons et Cumin.**

*(Plat végétarien)*. Préparation : 30 minutes - Cuisson : 30 minutes



#### **Ingrédients pour 4 personnes.**

8 petites courgettes rondes, 1 oignon, 60 g de pignons de pin, 1 gousse d'ail hachée, 1 cuiller à café de cumin, 1 cuiller à café de tamari (sauce soja). Un peu de chapelure. Du basilic, du persil, du sel et du poivre.

#### **Préparation & Cuisson.**

Préchauffer le four à 180 °C, (th 6). Laver puis cuire les courgettes dans de l'eau bouillante salée pendant 10 minutes. Pour préparer la farce, peler et émincer finement l'oignon et l'ail. Cuire l'oignon et l'ail à feu doux dans un peu de beurre ou d'huile. Ajouter le cumin, le tamari, les pignons, le persil et le basilic émincé.

Égoutter les courgettes et les rafraîchir sous l'eau froide. Découper un chapeau sur chaque courgette et les évider en laissant un peu de chair et sans percer la peau. Couper la chair ôtée en petits cubes et l'ajouter à la farce. Mélanger. Saler et poivrer. Farcir les courgettes. Y mettre une noisette de beurre et un peu de chapelure puis les placer dans un plat allant au four. Les faire cuire 20 bonnes minutes. Servir bien chaud.